

Русское издание Good Housekeeping
Домашний Очаг
Июнь 2021
НАМ НУЖЕН ЗАКОН О ДОМАШНЕМ НАСИЛИИ СПЕЦПРОЕКТ «ДО»
Маргарита ГРАЧЁВА
«Я жду ребенка и больше не хочу бояться»
16+
www.goodhouse.ru


МИРОВОЙ
бестселлер*
ELEMIS
PRO-COLLAGEN
MARINE CREAM
Anti-wrinkle day cream
Крем для лица
Морские водоросли Про-Коллаген
* Среди продуктов Элемис по всему миру.



Пять лет назад мне позвонила коллега, она хотела попросить совета. Ее подруга, жена очень известного человека с публичной профессией и с хорошей в этой профессии репутацией, была этим человеком, отцом двоих ее детей, регулярно избиваема до синяков. Все друзья об этом знали, но никто не знал, как реагировать. И вот она мне звонит и спрашивает: «Наташ, а что в таких случаях делать?» И я, выслушав, сказала то, за что мне до сих пор стыдно. Я сказала: «Слушай, ей, видимо, это нравится? Ей, наверное, с этим подонком хорошо, а мучаетесь только вы, друзья? Она же почему-то не уходит?» Ничего нового, классические фразы, которые всегда раздаются в подобных ситуациях. После этого я совершила еще один шаг: попросила нашего автора-психолога написать колонку как бы от лица возмущенной подруги такой «неуходящей» жены. Мол, извини, но жалости у меня для тебя больше нет, ты все это выбираешь сама. То, какой обструкции ее подвергли потом в Сети коллеги, было ужасным. Хорошо, что у меня хватило ума прочитать все их комментарии (правда, не хватило ума взять ответственность на себя), собственно, с того момента я, наконец-то, начала погружаться в тему.

С тех пор «Домашний Очаг» написал сотни статей о семейном, или домашнем, как его еще называют, насилии. Когда меня спрашивают: почему именно вы, вы же должны быть уютными, мирными и теплыми, я отвечаю: просто домашнее насилие совершается именно в домашнем кругу, и кому, как не нам, говорить об этом. Сначала – безопасность, и только потом – всё остальное. Понимаете? Ни одна наша страница о красоте, карьере, детях, кухне, путешествиях не будет иметь значения, пока женщина, которая держит в руках наш журнал, не будет в безопасности. Неважно, какая на тебе помада, если ее в приступе гнева смазывает чья-то злая рука. Неважно, какие у тебя обои, если ты сползаешь по ним, утирая слезы.

С **Маргаритой Грачёвой,** героиней нашей обложки, случилась трагедия – муж вывез ее в лес и отрубил кисти рук. Она была обычной девчонкой, мамой двоих детей, которая верила в то, что рядом с когда-то близким ей человеком ничего плохого случиться не может. Потом она прошла несколько кругов ада, пытаясь не только научиться жить с протезом на одной руке и почти неработающей кистью на другой, но и добиться адекватного наказания для преступника. Ее история стала резонансной, ей начали писать женщины со всей страны, и Маргарита узнала масштабы бедствия – в России с насилием всё очень печально (читайте материалы в нашем спецпроекте, стр. 63). К счастью, она оказалась девушкой с характером – решила постоять не только за себя, но и за других. Написала книгу, стала телеведущей федерального канала, сотрудничает с организациями, противостоящими насилию. А еще – снова влюбилась, вышла замуж и – ждет ребёнка. Девочку. На нашей обложке она обнимает свою будущую девочку двумя руками. В каком мире предстоит расти и ей, и ее пока еще маленьким братьям – зависит от всех нас. А тебе, Рита, большое спасибо за смелость.

Наталья РОДИКОВА,
главный редактор.
n.rodikova@imedia.ru



Аромат Eden-Rock из коллекции Maison, Christian Dior

Серьги, «Ювелирочка»

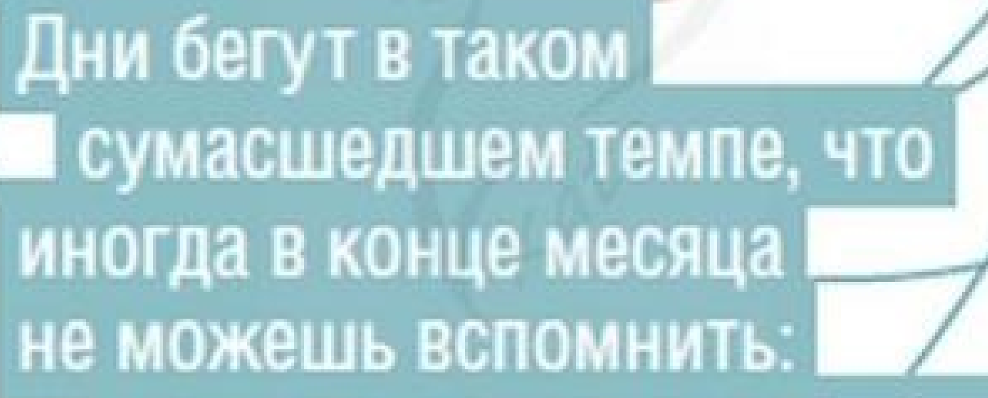
За образ Натальи благодарим стилистов Schwarzkopf Ирину Задонскую и Юлию Максимович



Съездила в Питер на съемки и впервые побывала в классном кафе «Щегол», вдохновленном, понятно, бестселлером Донны Тартт. Очень маленькое, очень атмосферное, и можно купить с собой кофе с фирменной птичкой на упаковке.



Купила очередную картину молодой художницы *Марии Сориной.* Кстати, часть средств, вырученных от картин (а стоят они более чем милосердно), Маша направляет на благотворительность, к примеру, сейчас помогает актрисе Алене Хмельницкой собирать деньги на лекарство «Золгенсма» для детей со СМА.



Дни бегут в таком сумасшедшем темпе, что иногда в конце месяца не можешь вспомнить: а что было-то? А между тем, это интересно и полезно – отмечать, что было хорошего. Новую рубрику открывает главред Наталья Родикова.

С шеф-редактором *Стасей Соколовой* записали новые эпизоды для *подкаста «Неанонимные алкоголики»,* в котором мы ищем пути помощи зависимым и их близким. Ищите нас на всех платформах для подкастов и делитесь своими историями.





Провела паблик-ток с онкологами о том, каким должно быть общение врач – пациент, чтобы это шло на пользу лечению. Дискуссия прошла на открытии *фотовыставки Ольги Павловой «Врачи в халатах»,* известные врачи снялись для него в домашних халатах, чтобы быть ближе к людям. Проект придумали в Фонде борьбы с лейкемией.

Из-за нестабильного расписания *стала заниматься спортом по вечерам* и нашла в этом особое удовольствие, а ведь я всегда была жаворонком!



Кроссовки Ultraboost 21, adidas

Фото: Илья Вартанян. Стиль: Владимир Макаров. Макияж и прическа: Ирина Задонская, стилист Schwarzkopf. На Наталье: рубашка, Pennyblack; серьги, TOUS; из архива

ИЮНЬ 2021

СОДЕРЖАНИЕ

42

ИЮНЬ

КРАСОТА

МОДА

МОЁ ДЕЛО

В КАЖДОМ НОМЕРЕ





51

100

113

СЕМЬЯ

ЗДОРОВЬЕ

КУХНЯ

ДОМ



НАША ОБЛОЖКА

НА ОБЛОЖКЕ: Маргарита Грачёва
Фото: Владимир Аверин
Стиль: Эльмира Тулебаева
Макияж: Марина Белова, визажист MAC Cosmetics
Прическа: Любовь Видстрем, стилист Wella Podium Team при помощи инструментов ghd
Продюсер: Алена Жинжикова
На Маргарите: *платье, Self-Portrait; серьги, Oscar de la Renta*

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ Good Housekeeping ★

Домашний Очаг

ИЗДАТЕЛЬ Екатерина Крылова e.krylova@imedia.ru

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Наталья Родикова n.rodikova@imedia.ru

АРТ-ДИРЕКТОР Татьяна Смирнова t.smirnova@imedia.ru

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Наталия Экономцева n.ekonomtseva@imedia.ru
(отдел «Здоровье»)

РЕДАКТОР ОТДЕЛА «МОДА»
Владимир Макаров vladimir.makarov@imedia.ru

РЕДАКТОР ОТДЕЛА «КРАСОТА»
Екатерина Сахарова e.sakharova@imedia.ru

РЕДАКТОР ОТДЕЛОВ «ИНТЕРЬЕР» И «РЕЦЕПТЫ»
Татьяна Колобова t.kolobova@imedia.ru

ВЕДУЩИЙ ДИЗАЙНЕР Лариса Канивченко

ФОТОРЕДАКТОР, ПРОДЮСЕР Алена Жинжикова

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Маргарита Маркова

МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ Екатерина Савилова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Владимир Аверин, Марина Белова, Анастасия Берхина, Матвей Берхин, Любовь Видстрем, Виктория Дини, Елизавета Луговская, Эльмира Тулебаева, Вера Хубелашвили

РЕКЛАМА

ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ
Людмила Никулина

АССИСТЕНТ ОТДЕЛОВ РЕКЛАМЫ И МАРКЕТИНГА Анна Егорова

МАРКЕТИНГ

БРЕНД-ДИРЕКТОР
Анна Коломиец

ОТДЕЛ КОРПОРАТИВНЫХ ИНТЕРНЕТ-ПРОДАЖ

ДИРЕКТОР ПО ДИДЖИТАЛ-ПРОДАЖАМ
Светлана Ким

СТАРШИЕ МЕНЕДЖЕРЫ
Ольга Мартыненкова
Ольга Савинова

ПОДПИСКА И РАСПРОСТРАНЕНИЕ

ДИРЕКТОР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ И ЛОГИСТИКЕ
Алексей Кондратьев

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ
Валерий Лубяко

ОТДЕЛ ПО УПРАВЛЕНИЮ ПРОИЗВОДСТВОМ

ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ
Ольга Замуховская

МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ
Елена Карасева

МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
Елена Шутова

ОТДЕЛ СПЕЦПРОЕКТОВ

ПРОДАКШЕН-ДИРЕКТОР
Ефим Юсупов

АРТ-ДИРЕКТОР
Виктория Тишина

СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР
Екатерина Рязанова

МЕНЕДЖЕР
Екатерина Скрябина

«ДОМАШНИЙ ОЧАГ РУССКОЕ ИЗДАНИЕ»
Учредитель и издатель журнала «Домашний Очаг Русское Издание» – ООО «Премиум Паблишинг»
Адрес учредителя и издателя: Россия, 119435, г. Москва, Большой Саввинский пер., 12, стр. 6, 3-й этаж, пом. II

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР/CEO:
Наталья Веснина/Natalia Vesnina

Торговая марка и торговое имя **Good Housekeeping** и **Домашний Очаг** являются исключительной собственностью **The Hearst Communications, Inc.**
© The Hearst Communications, Inc., New York, USA

Журнал публикуется и распространяется ежемесячно ООО «Премиум Паблишинг» с разрешения Херст Коммьюникейшнс, Инк., Нью-Йорк, Нью-Йорк 10019, Соединенные Штаты Америки
Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
(Свидетельство ПИ № ФС 77-64660 от 22.01.2016). Цена свободная
Тираж: 140 000 экз.
Дата выхода в свет: 25.05.2021
«Домашний Очаг Русское Издание» июнь 2021 № 6 (59)
Редакция не несет ответственности за стилистическое оформление рекламных текстов. Любое воспроизведение материалов или их фрагментов на любом языке возможно лишь с письменного разрешения Учредителя
© 2021 ООО «Премиум Паблишинг»
Для возрастной категории 16+

Главный редактор – Н. А. Родикова
Адрес редакции: Россия, 119435, Москва, Большой Саввинский пер., 12, стр. 6.
Тел.: +7 (495) 230-0135.
Электронная почта (e-mail): goodhouse@imedia.ru
Отдел рекламы: +7 (495) 252-0999

Отпечатано: в ООО «Первый Полиграфический Комбинат», 143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», Ильинское ш., 4 км
Подготовка к печати и цветоделение: ООО «ИД «ПриПресс Интернэшнл»; тел.: +7 (495) 107-96-10/11

Подписка и распространение:
тел.: +7 (495) 252-0999
Электронная почта: podpiska@imedia.ru
Оформление подписки на журнал: https://premium-publishing.ru/goodhouse
Подписной индекс: объединенный каталог «Пресса России» – 26902, 10240 (мини)
«Почта России» – П1463

HEARST COMMUNICATIONS, INC.
SENIOR VICE PRESIDENT/ EDITORIAL & BRAND DIRECTOR: KIM ST. CLAIR BODDEN

Senior Vice President/General Manager & Managing Director Asia & Russia: Simon Horne
Deputy Brands Director: Chloe O'Brien

EDITORS IN CHIEF, INTERNATIONAL EDITIONS
India: Manjira Dutta
Kazakhstan: Valeriya Khudaibergenova
South Africa: Sally Emery
United Kingdom: Michelle Hather
United States: Jane Francisco

Платок, UNIQLO Paul & Joe, 799 руб.

Аромат Giardini di seta, из коллекции Storie di seta, Salvatore Ferragamo, 8 199 руб.

Серьги, SOKOLOV, 33 490 руб.

Свеча «Прибрежная мимоза», «Евродом», 3 900 руб.

Сезон цветения

Природа не скрывает своего триумфа. Не будем стесняться и мы!

Юбка, Luisa Cerano, 24 245 руб.

Чехол для подушки Mereille, La Redoute, 1 680 руб.

Палетка теней для век, 18 оттенков, Byredo Makeup, 9 000 руб.

Помада Rouge De Beauté Brillant, Gucci Beauty, 3 458 руб.

Бомбер, Persona by Marina Rinaldi, цена по запросу

Фото: Getty Images; архивы пресс-служб



MICECLEAN LIBREDERM
3 ЭТАПА ИДЕАЛЬНОГО ОЧИЩЕНИЯ ТВОЕЙ КОЖИ

2 ЭТАП
УМЫВАНИЕ

Мицеллярная пенка и гель-гоммаж для умывания MICECLEAN LIBREDERM мягко очищают кожу лица, придают свежесть и комфорт без стянутости и сухости.





Мицеллярная вода и двухфазная мицеллярная вода MICECLEAN LIBREDERM деликатно удаляют макияж с кожи лица, губ и контура глаз.





Очищающая маска с АНА-кислотами MICECLEAN LIBREDERM очищает поры, отшелушивает роговые чешуйки эпидермиса, придает коже упругость.

LIBRE DERM
LABORATORIES
3 очищающая маска
miceclean
SENSE

Продается в аптеках, на маркетплейсах, в фирменных бутиках LIBREDERM и на **librederm.ru**

ПОДБЕРИ ПРОГРАММУ ОЧИЩЕНИЯ MICECLEAN
ДЛЯ СВОЕГО ТИПА КОЖИ: ДЛЯ СУХОЙ,
ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ ИЛИ ЖИРНОЙ КОЖИ



для СУХОЙ
кожи







для НОРМАЛЬНОЙ
и чувствительной кожи





для ЖИРНОЙ
и комбинированной кожи



miceclean.ru



Платье, Simon Rocha x H&M, «Let's Go Dress»; серьги, Oscar de la Renta

НЕ ХОЧУ БОЯТЬСЯ

Текст: *Наталья Родикова*
Фото: *Владимир Аверин*

Маргарита Грачёва, девушка, которую искалечил бывший муж, – о том, как научиться жить с протезом, снова влюбиться, поверить в себя и перестать бояться.

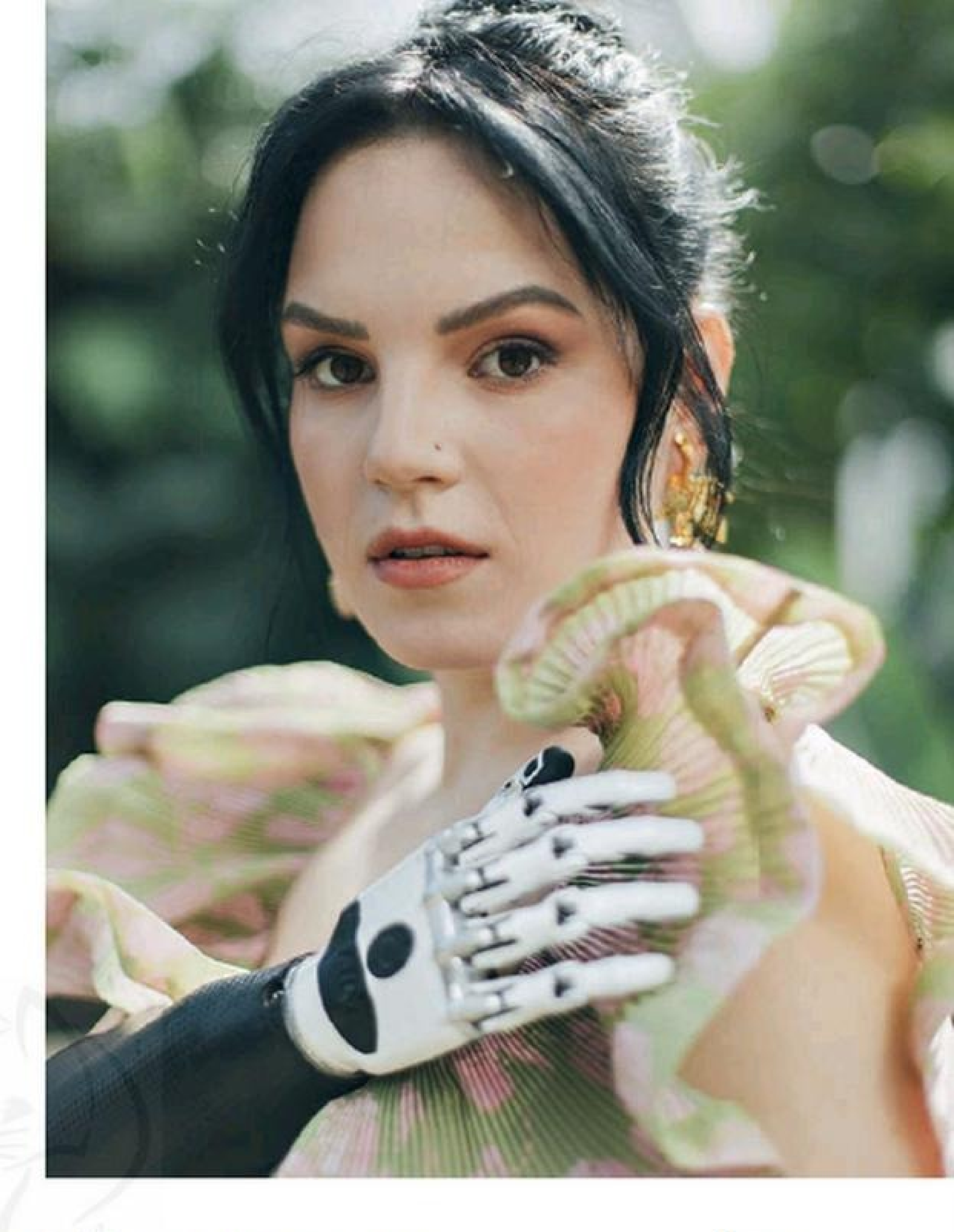
ПО ХАРАКТЕРУ Я УПРЯМАЯ, с детства такой была. Если решила – будет по-моему, мама не могла переубедить. Самостоятельной стала очень рано. В 17 лет уехала учиться в Москву, в 19 – вышла замуж и домой больше не возвращалась. И, когда всё случилось, самым сложным было год жить с мамой, для меня это было смертельно – такая потеря самостоятельности, такая мамина опека, такой контроль. Я жутко психовала, потому что превратилась в грудного ребенка, которого кормили, поили, с которым ходили в туалет и чистили зубы... У меня не было ещё протеза, руку только пришили, она сначала вообще не функционировала. Это сейчас, после всех операций, появились какие-то движения.

Родители у меня развелись, когда я была маленькая, но они постоянно общались и сейчас дружат, мы даже в гости можем ходить друг к другу. Я благодарна им, что они так сумели сохранить отношения, показали мне, каким мирным все может быть. И, конечно, я совершенно не ожидала, что мой развод закончится вот этим.

Говорят, абьюзерами становятся те, у кого это в семье было. Возможно. Самое страшное, что ты не всегда можешь предугадать, что окажешься замужем за таким человеком. Иногда пишут: мол, вот если он делает так и вот так, вот так встает и смотрит на тебя, вот так говорит, то значит... Возможно, есть какие-то сигналы, но я сейчас анализирую свой предыдущий брак и не могу сказать, где эти сигналы были. Может быть, был излишний контроль, но разве встретить девушку вечером на остановке – это плохо? Это, кажется, даже здорово: вот он тебя встречает, заботится. Сколько мальчиков, мужчин делают так, и не все же потом вывозят тебя в лес. Я много историй знаю, в которых нельзя было ничего заподозрить до самого момента, когда насилие началось. Меня не били на протяжении брака, потому что я, серьезно, не стала бы терпеть, я бы сразу же ушла. Не было ревности, я, например, спокойно ездила с подругами отдыхать без него. А вот когда я захотела уйти, потому что отношения себя исчерпали, потому что на меня перестали обращать внимание, потому что мы превратились просто в соседей, тут все и началось.

Эксперты по насилию говорят, что обычно это занимает год-два – раскручивание с какого-то более мелкого насилия до чего-то более страшного. Сначала рвут паспорта, потом преследуют... Тут человек просто за два месяца с ровного места дошел до того, чтобы увезти в лес. И вроде бы он не был против развода, но, когда увидел, что все серьезно, что я подала заявление, его это взбесило: либо мое, либо никому не достанешься, искалечу. Он говорил: «Мне больно, но я сделаю больнее тебе, тебе даже физически не так больно будет, как мне эмоционально». Потом, когда все уже случилось, соседи говорили, что вот он в детстве избивал кошек... Эту информацию проверить, понятно, уже никто не сможет, но, конечно, если есть агрессия к животным, то это тоже тревожный звонок.

Детей он не обижал, и я считала его хорошим папой. Я ведь потому и садилась к нему в машину, что мне казалось: мы разводимся адекватно, все хорошо. Он был мне близким человеком, я не ожидала такого. И никакой за собой не чувствовала вины, или как спрашивают: а что ты такого сделала, что он так поступил? Да нет ничего, что могло бы оправдывать такое. Даже если человек вдруг изменяет, то ты просто развернись и уйди.



ЕЩЕ В РЕАНИМАЦИИ я поняла: да, сложно, но нужно учиться жить по-новому. Адаптироваться и жить. У меня теперь нет рук, это на всю жизнь, я с физическими ограничениями, вот я сейчас не могу взять эту чашку с кофе, она для меня слишком тяжелая. И не могу сама себе вставить мелкие сережки в уши или босоножки застегнуть, поэтому это все делает Макс и помогают во многом дети. То есть это всё навсегда, и это не классно. Но у меня не было этапа раскисания, когда я сидела в отчаянии: о боже, всё кончено. Еще когда он вез меня из леса в больницу, я начала думать: есть же протезы, и я, наверное, смогу с ними жить. Потом многие писали: «Почему вы в больнице улыбаетесь в первые дни, чем вас там накачали?» Но я просто стараюсь быть на позитиве. С детства думала: главное – чтобы все были живы и здоровы, остальное можно исправить.

Помню, мама начала мне осторожно говорить, что вот, Рита, у тебя нет рук... Это трудно всегда родственникам сказать, я понимаю. И я ответила: «Мам, я знаю, ничего нового ты мне не открыла». Но все равно тяжело. Когда я была Германии на реабилитации, узнала, как много людей с ампутацией просто спиваются, тяжело принять, потому что протез действительно не рука, как бы это круто, здорово и ярко ни выглядело. Но это лучше, чем без рук.

Сейчас я уже привыкла к протезам, не могу без них. Вот этот металлический мне даже нравится. Когда я с ним хожу, например, в магазин, и выкладываю что-то на ленту (молоко, хлеб) – на меня вся очередь оборачивается, я будто на выступлении. Многие узнают, подходят, спрашивают, как у меня дела, желают хорошего. Некоторые просто пишут в «Инстаграме»: «А я вас видела в аэропорту, на улице...» Иногда говорят, что я выгляжу так, будто помощь мне вообще не нужна. И знаете, я действительно стараюсь. Покупаю вещи удобные, где больше резинок, меньше пуговиц. Специально хожу везде – и одна, и с детьми. Вернулась за руль. Да, иногда мне нужна помощь, но я не хочу зависеть ни от кого, для меня это сложно.

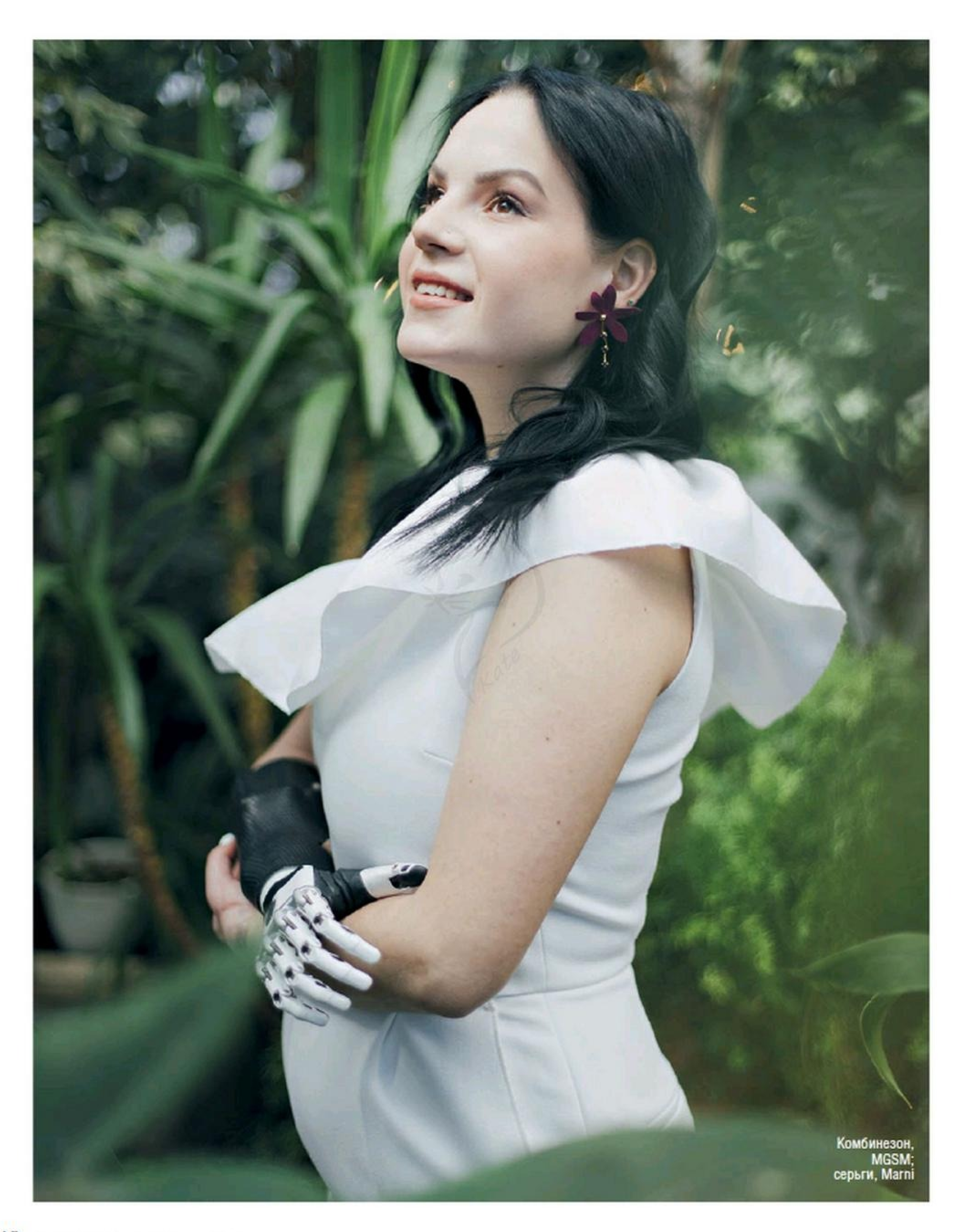
Платье, Zimmerman; серьги, Oscar de la Renta

ОГЛАСКА НАЧАЛАСЬ благодаря маме, когда я еще была в реанимации. Мама боялась, что все затихнет, потому что у бывшего мужа были связи, он мог все замять, или ему просто дали бы два года или, как изначально планировалось, 3–5. Но огласка помогла. Мне пришивали руку в больнице, где главным врачом работает известный теледоктор Мясников, он выложил эту историю в «Инстаграм», и как-то все вышло на такой большой уровень.

Книгу тоже начала писать мама, и мне эта идея сначала не понравилась, я к тому моменту дала огромное количество интервью, бесконечное количество одинаковых вопросов. Спустя полгода я как-то приехала к ней вечером и оказалось, что она уже написала несколько глав, попросила меня прочитать. Я про-



Комбинезон, MGSM;
серьги, Marni;
босоножки, Geox



Комбинезон, MGSM; серьги, Marni

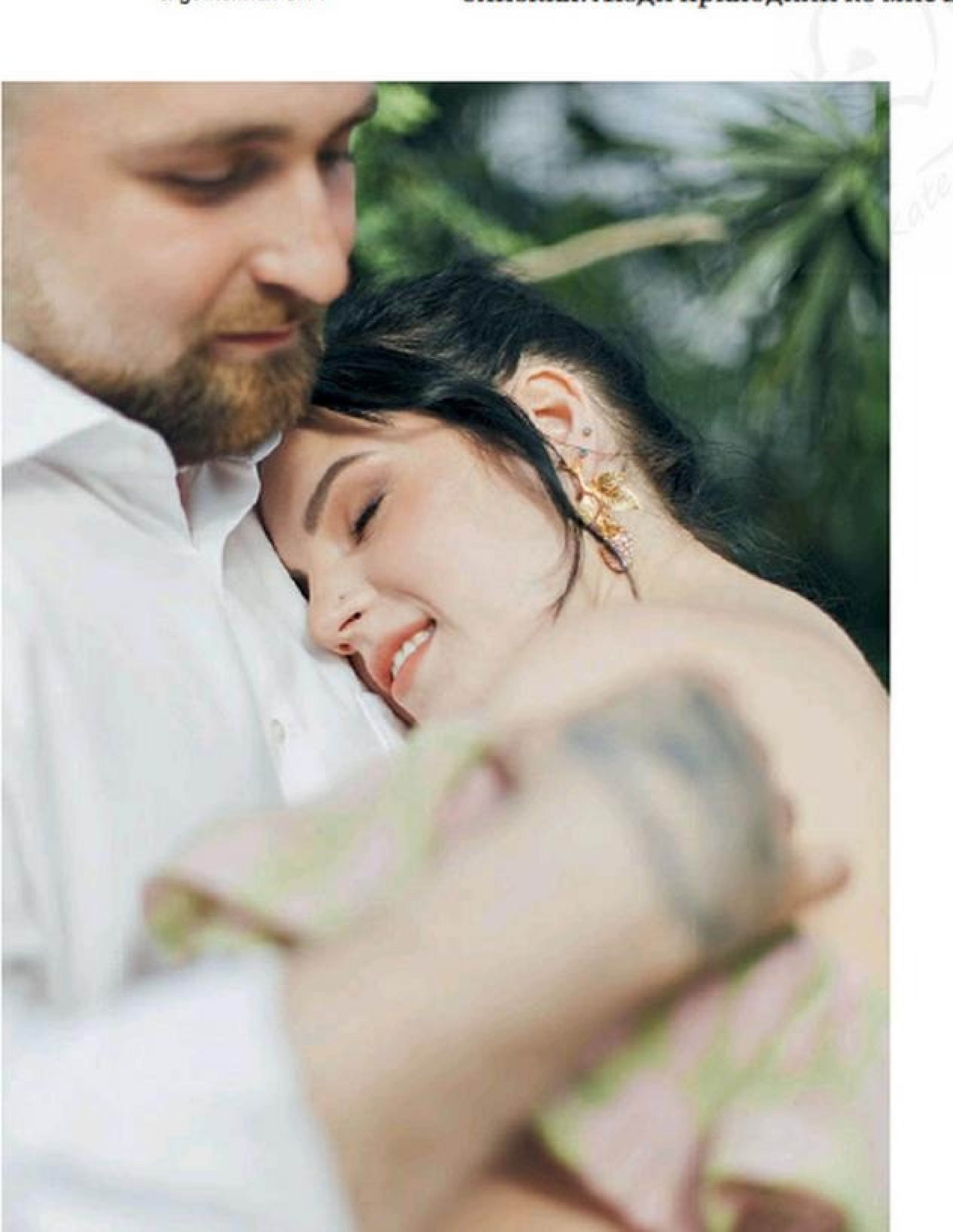
читала и поняла: да, я хочу, и там должны быть главы и от моего лица. И подключилась к работе.

Мне хотелось самой рассказать эту историю, потому что столько всего переворачивали и придумывали... И руку мою в больницу привезли по кускам, и мужу я изменяла, чего только ни писали. Я не знаю, повлияет ли это на людей, может, опять скажут, что я что-то недоговариваю. Но мне хотелось рассказать правду. И еще было важно начать говорить о темах, которые для меня теперь стали очень близки, таких как инвалидность и домашнее насилие. И я буду бесконечно говорить об этом, пока у нас не появится эффективный закон о профилактике домашнего насилия.

На Маргарите: платье, Zimmerman; серьги, Oscar de la Renta

На Максиме: сорочка, Boss, lady & gentelman CITY

ДА, СО СТОРОНЫ иногда кажется, что я это восприняла и пережила так... легко. Конечно, помог характер – это раз, во-вторых – поддержка людей и близких. Люди приходили ко мне в больницу, помогали буквально во всем, собрали шесть миллионов на протезы. Если бы не они, я бы от государства получила протез спустя два года, и то не факт, что хороший. Это было открытием: то, что люди могут давать такую огромную мотивацию, и что хороших людей намного больше, чем плохих.



Хейтеры, конечно, тоже есть. Но они у любого есть. Бывало, писали: «Сама виновата, довела», – из этой оперы. Сейчас пишут: «Почему она телеведущая, она непрофессиональная...» Но я не стремилась стать ведущей. Меня пригласили на кастинг программы «Близкие люди» на канале «Россия 1», я была не единственной кандидаткой, еще и раздумывала, ехать или нет, и когда приехала, сразу заявила: «Я не буду желтуху вести, сама была на таких программах и знаю, как человеку неприятно, я такое не хочу». Прошла кастинг с ведущим Леонидом Закошанским и уехала домой. И спустя время мне позвонили и сказали: выбрали меня. Хотя остальные девушки были профессиональными актрисами и телеведущими. Возможно, им как раз нужен был живой герой, который изнутри знает многие ситуации.

Вот одна из наших героинь – Марина, мама пятерых детей. Ее муж выдавил ей два глаза и откусил ухо. И ему дали пять с половиной лет всего и даже не лишили родительских прав! Как такое возможно? А у нас в государстве возможно. И много, очень много таких случаев. В прошлом году мы с Максом и детьми поехали в Сочи, и в хаски-парке ко мне подходит девушка, я думаю: ну, как обычно, «я вас узнала», что-то такое. А она: «Это вы?» И снимает очки, под которыми два огромных синяка: «Я сбежала от мужчины, сейчас прячусь тут». Очень много насилия вокруг. Конечно, в таких случаях я понимаю, что надо быстро помогать, даю контакты центра «Насилию.нет» *(В 2021 году признан иностранным агентом. – Прим. Ред.)*, проекта «ТыНеОдна», которые оказывают бесплатную юридическую и психологическую помощь пострадавшим от насилия, поддерживают их.

С МАКСИМОМ мы познакомились в Интернете, «ВКонтакте». У меня уже тогда было 10 тысяч подписчиков, просто завал из сообщений, и я чудом его заметила. Написал что-то типа: «Привет, у тебя крутой протез, будешь в Питере – пиши, встретимся». И я ему ответила, я как раз была в Питере на реабилитации. Так и завязалось. Но ни о какой любви с первого взгляда я не думала, мне было не до того. Просто дружеское общение. Потом я уехала домой в Серпухов, он остался в Питере, и постепенно это все переросло в нечто большее. Привлек он меня, наверное, юмором, потому что так с девушкой знакомиться – типа «классный протез» – это непривычно. Но я долго говорила, что нет, никаких отношений у нас не будет, я пока не готова. Шли суды, надо было проходить реабилитацию, делать протез, ни о какой личной жизни я не думала. Но он ничего и не требовал, просто спокойно ждал.

С Максимом пришел Питер, я даже согласилась переехать сюда ради него, хотя я совсем не фанат этого города.

С Максимом вернулась уверенность в себе. Было такое, чисто женское, когда появилось огромное количество шрамов на руке и ноге, протез, меня раздражало, что не во все рукава он может влезть, не со всей одеждой сочетается... Ну и тема не то что сексуальности, а просто, что ты можешь нравиться противоположному полу, это было важно, конечно. И отношения с Максимом принесли эту уверенность в себе. Хотя я вообще не считаю, что женщина обязательно должна быть с мужчиной, и что если мужчины нет, то это прям все. Я могу и сама по себе быть счастливой.

Дети с Максимом отлично сошлись, очень легко, наверное, в силу маленького возраста, им было 4 и 5 лет. Общаются дружески, в баню вместе ходят. Да, они знают, что случилось, но без подробностей. Захотят – во взрослой жизни уже сами смогут прочитать книгу.

Мы с Максом вместе уже 2,5 года. Спрашивают: «А ты хорошо его узнала, чтобы детей от него рожать?» Что тут скажешь, люди по 16 лет живут вместе, пятерых детей рожают, и вон, глаза выдавливают. Так что время – не главное.

Да, будет девочка. Волнуюсь, как я буду косички заплетать, маленькие кнопочки застегивать. Я и себе не могу сейчас волосы собрать, мелкая моторика не дается.

И, конечно, я волнуюсь за то, в каком мире ей придется жить.

ИНОГДА МНЕ КАЖЕТСЯ, что наши дети еще не застанут глобальных перемен в этом смысле. Ведь три года от моей трагедии прошло, и мы все только говорим, говорим, говорим... На государственном уровне пока полная тишина, и нет никакой защиты абсолютно. Просто представьте – ужасно, но представьте, – если выйдет мой бывший муж, убьет меня, и тогда все вспомнят, что была такая Маргарита Грачёва и надо было делать какие-то охранные ордера... У нас любят это делать постфактум. Но я не хочу куда-то переезжать, прятаться, я никого не убивала и не калечила, почему я должна бегать?

Вы недавно сравнили меня с Терминатором, и знаете, возможно, это тоже помогло мне не потерять сознание, не умереть от потери крови. Я очень хотела жить, очень. В лесу меня 40 минут пытали, замахивались топором, и когда я поняла, что больше не могу терпеть, я просто хотела, чтобы это закончилось. Я была уверена: меня привезли убивать. И мне было страшно, как и любому другому человеку. Даже потом в больнице, и в реанимации, и когда меня перевозили в Москву, я спрашивала: «Где дети? И где он?» Одна медсестра мне сказала: «Он за решеткой». Вот тогда стало легче.

Я уверена, что должны быть другие наказания, должны быть охранные ордера, должны быть пожизненные сроки за такие преступления, потому что никакие компенсации морального вреда, и никакие 14 лет строгого режима не вернут мне руки. Хотя для нашей страны и это уже большой срок... Но главное – я не хочу бояться, и никто не должен. ■

Фото: Владимир Аверин
Стиль: Эльмира Тулебаева
Макияж: Марина Белова, визажист MAC Cosmetics
Прическа: Любовь Видстрем, стилист Wella Podium Team при помощи инструментов ghd
Продюсер: Алена Жинжикова

БЛАГОДАРИМ за помощь в проведении съемки Оранжерею Таврического сада г. Санкт-Петербурга

КРАСОТА



ЛЕТО ПРИШЛО

Красивый загар, яркий макияж и маникюр – встречаем лето во всеоружии!

Фото: Getty Images



УСПЕТЬ ЗА 90 ДНЕЙ

Наполним каждый день лета смыслом, пользой и красотой. Что можно успеть за это время? Да очень многое!

1 СДЕЛАТЬ МАСКУ ИЗ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ

Рецепты наших бабушек – сегодня в тренде. Маски из натуральных продуктов, которые можно найти на грядках (или в магазинах), конечно, не обеспечат лифтинг-эффекта, зато хорошо увлажнят и напитают кожу. Самые актуальные для начала лета – маски из клубники и огурцов. Эти ягода и овощ богаты аскорбиновой кислотой и калием, которые сокращают видимость пор, придают коже тонус и прекрасно увлажняют. И не забудьте сделать селфи в маске!

3 ПОДГОТОВИТЬ КОЖУ К СОЛНЦУ

Средства с SPF важно использовать даже зимой, поэтому в период активного солнца, с марта по сентябрь, заботимся о здоровье кожи как следует. Всё, что для этого нужно, – правильно подобрать солнцезащитные средства, которые сегодня представлены в виде кремов, лосьонов и спреев.

2 УСТРОИТЬ СПА ДОМА

Зажгите свечи, включите приятную музыку и устройте себе спа в собственной ванной. Добавьте в воду соль Epsom Detox – она поможет не только расслабиться, но и вывести лишнюю воду. В ее состав входят сода, три вида соли (английская, гималайская и морская), эфирные масла, которые улучшают клеточный метаболизм и способствуют потере веса.



4 ВЫБРАТЬ АРОМАТ ЛЕТА

Советовать какой аромат выбрать на лето – дело неблагодарное, здесь все зависит о ваших предпочтений: что любите вы цветы, ноты чая или ваниль? Туалетная вода Libre, YSL Beauty, построенная на контрасте теплых и холодных аккордов, звучит на обнаженной коже суперхот.







MATRIX

5 ПОКРАСИТЬ ВОЛОСЫ В ЯРКИЙ ЦВЕТ

Цветные волосы – тренд в окрашивании, который демонстрируют Дуа Липа и Билли Айлиш. Если вы не готовы к глобальным изменениям, попробуйте цветной контуринг. Оранжевые, малиновые или ментоловые пряди у лица, как в палитре SoColor Cult, Matrix, сделают волосы главным аксессуаром.

Фото: Seasons.Agency/Fotodom; Getty Images; архивы пресс-служб



6

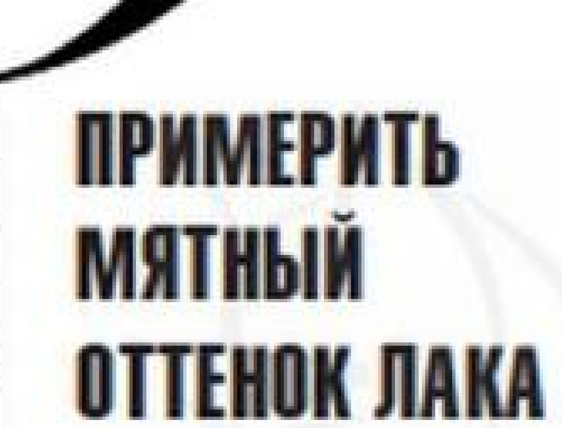
ДОБАВИТЬ ВИТАМИНОВ!

Практически всем подходит витамин С: он делает кожу сияющей, уменьшает пигментацию, замедляет старение и выравнивает тон. «Средства ухода с витамином С не обладают фотосенсибилизирующим действием, как кислоты и ретинол, поэтому их можно использовать в летнее время, но при этом защищать кожу от солнца, – говорит Адэль Мифтахова, основательница бренда Don't Touch My Skin. – Одно из преимуществ витамина С в том, что его можно сочетать с чем угодно. Он «любит» кислоты и ретинол, но, если наносить их одновременно, может возникнуть раздражение. Поэтому средства лучше использовать в разное время суток».

Сыворотка с витамином С, Don't Touch My Skin содержит две стабильные и высокоэффективные формы витамина С – этилированную аскорбиновую кислоту и аскорбилфосфат натрия.

7 УВЛАЖНИТЬ КОЖУ

Летом она часто становится сухой из-за солнечной активности, поэтому ее нужно как следует увлажнять. Помимо питьевого режима не забывайте про домашний уход, а чтобы восполнить гидрорезерв кожи и настроить ее на правильную работу, сделайте профессиональный уход. Восстановить обезвоженную кожу помогут средства линии Zo Skin Health by Zen Obagi, на которых проводится процедура в клинике Remedy Lab. Уход состоит из нескольких этапов (очищение, отшелушивание, пилинг, массаж, маска, восстановление и защита). Средства с кислотами, гиалуронатом натрия, антиоксидантами наполнят кожу влагой и вернут ей свежий вид.

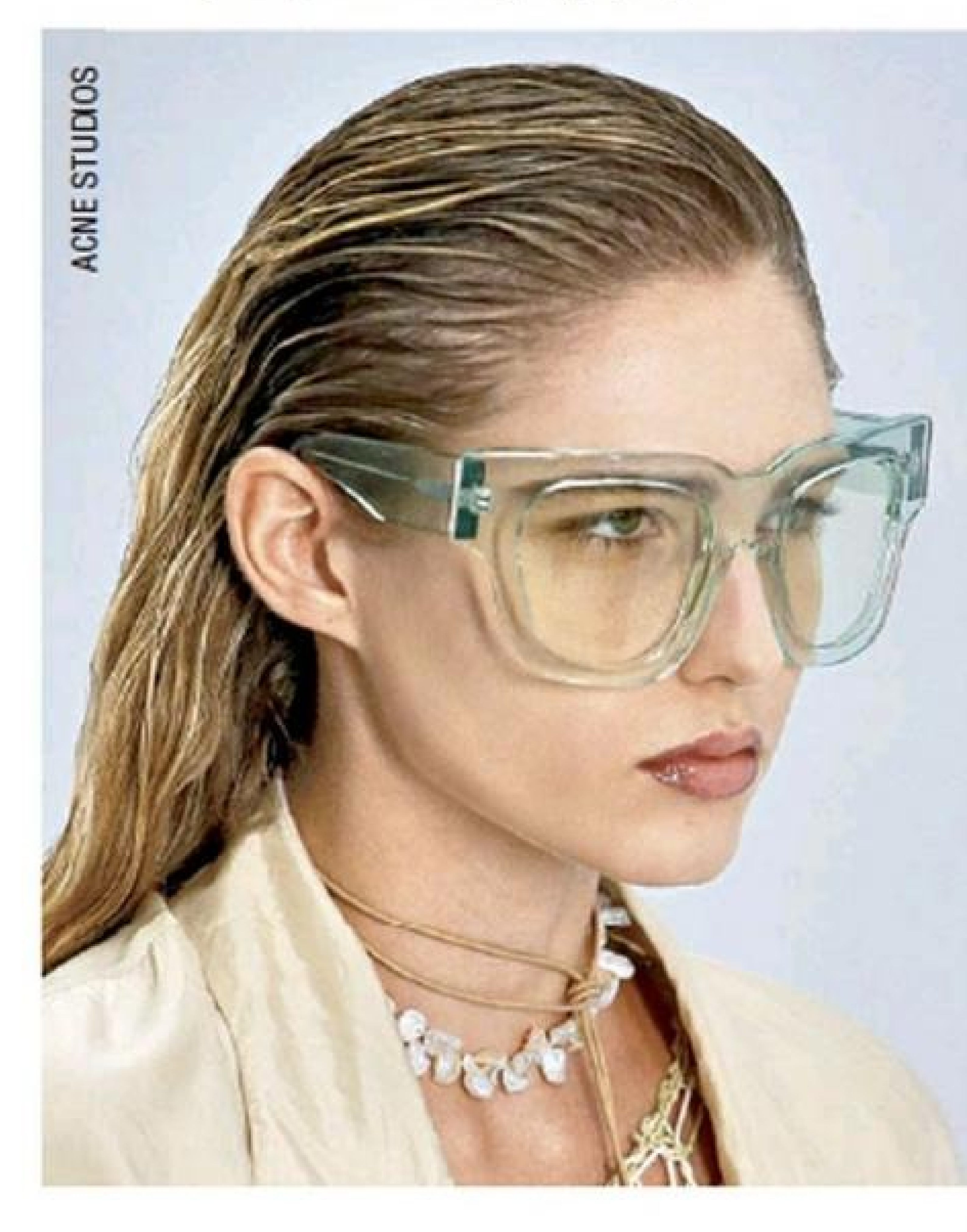


9 ПРИМЕРИТЬ МЯТНЫЙ ОТТЕНОК ЛАКА

Нюдовые цвета – это необязательно скучно. Кроме классического бежевого есть оттенки пыльная роза, нежно-голубой, лиловый и наш фаворит – мятный. В коллекции Pastel Paradise, Anny, вдохновленной районом Art Deco в Майами, вы точно найдете свой.

10 СДЕЛАТЬ МОДНУЮ УКЛАДКУ

Создать эффект влажных волос, словно вы только что вынырнули из бассейна, легко. «Вымойте волосы и нанесите на них бальзам, чтобы они сохранили влагу внутри кутикулы, – советует стилист Тимур Бегичев. – Затем нанесите гель, например, EIMI Sugar Lift, Wella Professionals. Большим гребнем или руками придайте укладке желаемую форму».


ACNE STUDIOS

8 ПОПРОБОВАТЬ ЯРКУЮ ПОДВОДКУ

Тени и стрелки самых разных оттенков станут отличным аксессуаром и разнообразят макияж. Зеленые, синие, красные – дайте волю фантазии! С водостойкими карандашами для глаз Everlasting Kohl, Elian Russia, можно смело погружаться в морскую пучину.



11 ОБЗАВЕСТИСЬ НОВОЙ ПОЛЕЗНОЙ ПРИВЫЧКОЙ

Возьмите в привычку очищать кожу дважды в день, а не только вечером. За ночь на коже скапливаются ороговевшие клетки, кожное сало, пыль, поэтому утром процедура очищения также необходима. Утром используйте гель или пенку для умывания, а вечером – мицеллярную воду. Она идеально справится даже со стойким макияжем (не забудьте, что большинство мицеллярок требует смывания). Скраб с отшелушивающими частичками лучше применять раз в неделю. Обладательницам жирной кожи можно подключить средства с гликолевой и салициловой кислотами.

Фото: Seasons.Agency/Fotodom; Getty Images(2); архивы пресс-служб



12

НАЙТИ СИЛУЭТ

Чтобы «прорисовать» силуэт, добавьте в свою жизнь движения, а в рацион – побольше овощей, белка и чистой воды. И не забывайте про домашний уход. Корректирующее средство для ухода за телом Le Sculpteur, Sisley, с экстрактом мандарина и маслом андиробы делает силуэт более четким. Крем работает на уменьшение проявлений целлюлита и сокращение жировых отложений. Появлению этого средства предшествовали 7-летние исследования ученых Парижского университета: им удалось создать формулу, которая адаптируется к естественному ритму организма, а именно к биоритмам жировых клеток. В формуле средства – молекула, которая помогает блокировать новые жировые клетки. Другими словами, Le Sculpteur обеспечивает прелиполитическое действие, то есть делает жировые отложения более доступными для липаз – ферментов, расщепляющих жир. Видимые результаты можно будет заметить уже через 14 дней: кожа разгладится, станет упругой, а неровности и объем бедер уменьшатся. Берем на вооружение! ■

Фото: Seasons.Agency/Fotodom; архив пресс-службы



Екатерина САХАРОВА,
редактор рубрики «Красота»

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ

Летом я планирую делать яркий макияж, ходить на концерты и активно путешествовать (по России уж точно).

ЛАСКОВЫЙ МИШКА

Хочу включить в бьюти-рутину микротоковую терапию, тем более что для этого теперь необязательно куда-то идти. Гаджет BEAR, Foreo Sweden, сочетает микротоки и пульсации T-Sonic: работая в синергии, они тонизируют и укрепляют кожу, делая овал точеным.





МАКИЯЖ БЕЗ ГРАНИЦ

Футуристическая упаковка, натуральные ингредиенты и фантастические оттенки – это первая коллекция макияжа парфюмерной марки Byredo. Создатели марки уверены: макияж должен подчеркивать субъективную красоту, например, средство Colour Stick они советуют наносить по своему усмотрению – на губы, глаза, скулы.

В РИТМЕ ТАНГО

Парфюмерная вода Argentina, MEMO Paris, – ольфакторное путешествие в страну, где почти всегда светит солнце и бушуют страсти. В чувственном танце слились цветочные и древесные ноты – роза и уд.



МУЗЫКА ДЛЯ ДУШИ

«Истории с оркестром» – это цикл встреч с дирижером Владимиром Юровским. На протяжении четырех вечеров он будет дирижировать и рассказывать о необычных музыкальных произведениях.

27, 28, 30 июня и 1 июля 2021. Концертный зал имени П. И. Чайковского, 19:00.



СДЕЛАНО В РОССИИ

Всегда радуюсь, когда выходят средства, созданные российскими учеными. Оценить эффективность средств Heleo4 поможет Discovery Set, где представлены средства в миниатюре: 2 очищающих продукта и 2 крема, которые помогают коже самовосстанавливаться.

Фото: архивы пресс-служб

ТОП-22

ВСЁ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ ИЗ МИРА БЬЮТИ: НОВЫЕ АРОМАТЫ, СРЕДСТВА УХОДА И ПРОЦЕДУРЫ – В НАШЕМ ОБЗОРЕ



1 МУЖСКОЕ ЖЕНСКОЕ

Туалетная вода Gucci Guilty pour Femme изменила дизайн – тяжелый «мужской» флакон в оттенке розового золота символизирует новые грани женственности.

2 ХОДИМ ПАРОЙ

Композиции новых ароматов Carolina Herrera – Very Good Girl и Bad Boy Le Parfum – построены на, казалось бы, несочетаемых нотах. В женском солирует роза, компанию которой составил ветивер. А в Bad Boy Le Parfum звучат перец, грейпфрут и конопляный аккорд.



3 ПОЦЕЛУЙ СОЛНЦА

С пудрой Terracotta, Guerlain, прочно ассоциируется лето! К сезону-2021 легендарная пудра обновила формулу – теперь она на 96% состоит из ингредиентов натурального происхождения, в числе которых аргановое масло. Фантастический аромат остался прежним.

4 КРАСИВЫЙ ВОЗРАСТ

Гамма средств ARKÉSKIN, Lierac Paris, борется с признаками старения, которые возникают при гормональных изменениях. Биопептид, гиалуроновая кислота, семена льна увлажняют и укрепляют кожу, делая ее более упругой.





Фото: архивы пресс-служб

5





МЕСТО НА КАРТЕ

Paris-Édimbourg – новый аромат коллекции Les Eaux De Chanel, посвященной местам, вдохновлявшим Мадемуазель. Свежая туалетная вода с нотами можжевельника, кипариса и ветивера – путешествие в Шотландию.

6

БУДЕТ ЖАРКО

Играйте с образом с новыми оттенками Rouge Volupté Shine, YSL Beauté. Для утра подойдет сдержанный бежевый Beige Satin или розовый Rose Loulou, для деловой встречи – коричневый Burnt Suede, а для вечеринки – огненно-красный Rouge Studio. Chili Morocco, как на губах у Кайи Гербер, приберегите для особого случая!

7

КУРС НА ЭКО

Твердые шампуни в линии «Аромакология», L'Occitane, на основе эфирных масел не содержат воды, силиконов и сульфатов. А их упаковка сделана из перерабатываемых материалов и полностью перерабатывается. Бруски пастельных оттенков удобно брать с собой в путешествия: они экономно расходуются и лучше хранятся.

8 ТЕЛО И ДУША

Обновленная формула средств линии Rituel Corps, Payot, содержит 95% ингредиентов натурального происхождения. В формуле крема для тела – масло жожоба, хлопка и микрокристаллы кварца, которые придают сияние коже и положительно воздействуют на эмоциональный фон.

9

ПРЕМЬЕРА СЕЗОНА

У марки EISENBERG вышла первая линейка декоративной косметики Les Essentiels du Maquillage. Шесть средств (тональный крем, тушь, помада, консилер и др.) с ухаживающими компонентами помогут создать естественный и элегантный образ.





10

РОСКОШЬ!

Средства для волос Philip B, которые обожают Брэд Питт, Шэрон Стоун, Холли Берри, теперь в России! В составе средств – натуральные компоненты, от белого итальянского трюфеля до авокадо. Russian Amber Imperial с пантенолом и аминокислотами – самый дорогой шампунь в мире.



11

ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

Спа-уход для тела «Живые водоросли» в Fresh Spa Natura Siberica – это лучший способ перезагрузиться, а заодно подтянуть кожу тела. Процедура начинается с приготовления скраба, ингредиенты для которого выбираете сами (ягоды, соль и сахара), затем вас ждет часовой массаж всего тела, скраб и водорослевое обертывание – после него хочется летать!

12

ВТОРАЯ КОЖА

Тональный крем с эффектом сияния Milky Collection, Clarins, одновременно работает как средство ухода и макияжа. Крем с персиковым молочком в составе и текстурой густых сливок выравнивает кожу и придает ей сияние.

13

УЗНАТЬ ВСЁ

Узнать потребности своей кожи поможет устройство Youth Finder, которое с июня представлено в ключевых магазинах Lancôme. За 15 минут консультант определит уровень увлажненности кожи, наличие пигментных пятен, морщин и подберет грамотный уход.

14

ГОЛУБЫЕ ЛЕГКИЕ

Лимитированная коллекция средств Biotherm X Coco Capitán, созданная в сотрудничестве с художницей Coco Capitán, призвана привлечь внимание к проблемам океана. Цель кампании – сохранение фитопланктона, который насыщает океан кислородом.

15

ВОЛОСЫ МЕЧТЫ

Система домашнего ухода Fiber Clinix, Schwarzkopf Professional, – это 25 средств, которые подбираются в зависимости от потребностей волос. В каждую гамму входит бустер, усиливающий действие продуктов.



Фото: архивы пресс-служб



16 И НЕМНОГО ЯГОД

Включайте музыку погромче и танцуйте, как делает это Фрэн Саммерс в ролике, посвященном туалетной воде Irresistible, Givenchy. Яркий и сияющий аромат, заключенный во флакон-призму розового оттенка, – воплощение молодости, счастья и оптимизма. Дамасская роза, розовая вода и ирис в сердце звучат как нежный бутон с каплями утренней росы. Его красоту подчеркивают ягодные ноты, виргинский кедр, амброксан и мускус в базе.

Фото: архив пресс-служ

17 ЧЕГО ХОЧЕТ НАША КОЖА

Знаете ли вы наверняка, какой тип кожи у вас? Как его определить и как подобрать уход, объясняет эксперт.



Ирина ТКАЧЕВА, косметолог, бьюти-эксперт Librederm



ЧТО ЗА ТИП ТАКОЙ?

Базово существует три группы кожи: жирная, сухая и нормальная. Кроме них есть комбинированная, когда кожа в разных зонах лица имеет характеристики разных типов. Например, центральная, или так называемая Т-зона – жирная, а щеки – сухие. Чувствительная кожа может быть как жирной, так и сухой. Такая кожа плохо переносит перепады температур и часто отвечает покраснениями на некоторые косметические средства. Интересно, что реакция бывает не только на состав, но и на текстуру крема (например, очень плотную).

НУЖДАЕТСЯ В ВОДЕ

Любая кожа нуждается в увлажнении. Немногие знают, что даже жирная и комбинированная кожа может быть обезвоженной. Кроме того, на такую кожу плохо ложится макияж. Средства, разработанные для жирной кожи, матируют и предотвращают возникновение воспалений. Например, растение центелла азиатская в формуле дневного увлажняющего матирующего гиалуронового крема Eco-refill, Librederm, контролирует активность сальных желез, обладает себорегулирующим действием. А гидролизат молочного протеина, входящий в состав ночного крема, снижает активность сальных желез.

РАБОТА НА ГЛУБИНЕ

Интенсивно увлажняющий гиалуроновый крем Eco-refill для нормальной и чувствительной кожи содержит низкомолекулярную гиалуроновую кислоту, которая насыщает кожу влагой в глубоких слоях. SPF 15 защищает кожу от фотостарения. Ночная крем-маска с водорослью Джания Рубенс выводит токсины. В креме для сухой кожи содержится натуральный увлажняющий фактор (NMF), который задерживает влагу. Церамиды в ночном креме восстанавливают липидный барьер.



Средства Eco-refill, Librederm, с системой сменных блоков уменьшают выбросы пластика в природу.

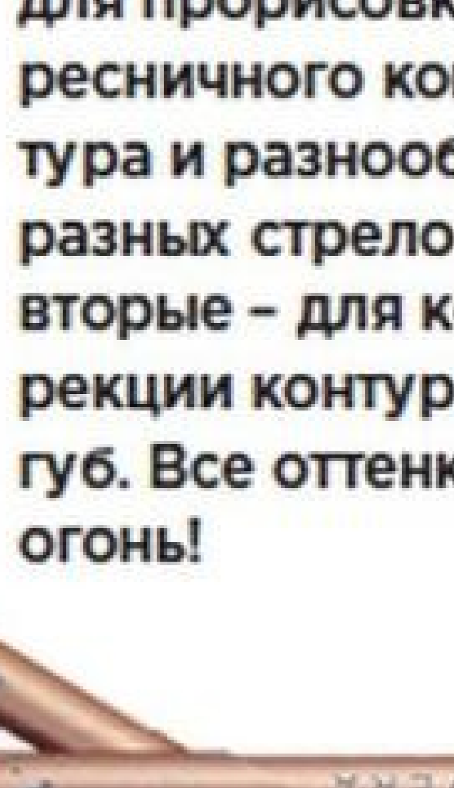
Фото: архив пресс-службы



18

ТОНКАЯ ЛИНИЯ

Бренд VERA by Vera Brezhneva выпустил карандаши для глаз и губ. Первые отлично подходят для прорисовки ресничного контура и разнообразных стрелок, вторые – для коррекции контура губ. Все оттенки – огонь!





19

КОГДА НЕТ ВРЕМЕНИ

Сухой шампунь – самый быстрый способ освежить прическу и придать волосам объем. Средства Dry Shampoo + Conditioner, DOVE, ухаживают за волосами и помогают им долго оставаться чистыми.



20

ЛЕТО В ГОРОДЕ

Благодаря коллекции макияжа Sun Days, PUPA, ваше лето будет солнечным вне зависимости от прогноза погоды. Звездный продукт линии – универсальная палетка, в которую входят бронзер, хайлайтер, румяна и три оттенка теней, – поможет создать яркий и водостойкий макияж.



21

НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Постоянное мытье рук, обработка санитайзерами – привычки, сформированные пандемией, дали старт новой категории продуктов. Спиртовой двухфазный уход Lipo, Bioderma, одновременно дезинфицирует кожу за счет этилового спирта, восполняет защитный барьер и смягчает кожу благодаря маслу ши и сквалану в составе. Прибыль от продажи Lipo будут передана на борьбу с эпидемией.

22 ВИТАМИН СЧАСТЬЯ

Витамин D, от нехватки которого страдает половина жителей России, можно вырабатывать самостоятельно! Крем-гель для лица «Увлажнение 72 часа» с технологией Pro Vitamin D, Anew, AVON, синтезирует выработку в коже витамина D, обеспечивая необходимую суточную норму. ■



Фото: архивы пресс-служб

РЕКЛАМА 16+



КОКОСОВАЯ ЛЮБОВЬ

Мечтаете снова ощутить сладкий запах кокоса? Отправиться в путешествие в этом году с подобной целью не так уж просто. Но не спешите покупать билет на самолет – попробуйте веганскую линию уходовой косметики Rich Coconut от Eveline Cosmetics. Новая серия на основе 100% *bio*кокоса удовлетворит все потребности кожи, а приятный кокосовый аромат вернет ощущение беззаботного лета, перенося вас прямо на карибский пляж!



Тропическая витаминная бомба

Благодаря жировым кислотам и витаминам серия Rich Coconut выравнивает уровень увлажнения кожи, усиливает ее гидролипидный барьер и защищает от вредного воздействия солнечных лучей. Попробуйте и насладитесь очаровательным и естественным сиянием вашей кожи!

Природная эффективность

В состав тщательно разработанных рецептур Rich Coconut входят до 97% компонентов натурального происхождения, в том числе органическое сырье. При создании кремов этой серии компания Eveline Cosmetics следовала философии zero waste.

Этично и экологично

Серия Rich Coconut отмечена специальным сертификатом FSC, который присуждается за ответственное производство упаковки, не уничтожающее биологических ресурсов и структуры лесов. Выбирайте Rich Coconut и наслаждайтесь заботой самой природы.

   www.ru.eveline.eu









Позаботьтесь о коже с чудодейственным экстрактом *bio*кокоса!

* Премия INTERNATIONAL SUCCESS OF THE YEAR 2020 – Интернациональный успех 2020 года. Награда признана в Польше, она вручается редакцией журнала «Личности и Успехи» [Osobowości i Sukcesy] наиболее динамично развивающимся компаниям во всем мире. Номинация, в которой Eveline Cosmetics получила эту премию, называется «За развитие экспорта».
** Награда признана в Польше.



Право на природу

Задолго до того, как «зеленая» тема стала мейнстримом, финская компания Lumene держала курс на устойчивое развитие. Делала это, даже не афишируя, поскольку забота о природе – в ДНК каждого жителя Финляндии.

ФИННАМ НЕ НУЖНА была «отмашка», чтобы начать ценить и беречь своим ресурсы, – еще в 1983 году в Финляндии появилось министерство окружающей среды. Экономика замкнутого цикла (когда большая часть вторсырья и отходов перерабатывается и повторно используется в производстве) – позитивный тренд, который сегодня поддерживает весь мир, – норма для Финляндии давно.

НАРАВНЕ с жителями о природе заботятся крупные корпорации. Так, более 20 лет Lumene использует побочные продукты из пищевой и лесной промышленности в качестве активных ингредиентов. Например, ягоды компания закупает вместе с производителями соков, которые себе забирают сок, а жмых оставляют для косметики. Кроме того, они поддерживают локальных производителей. Lumene участвует в программе сохранения болот – недавно они отказались от использования торфа.

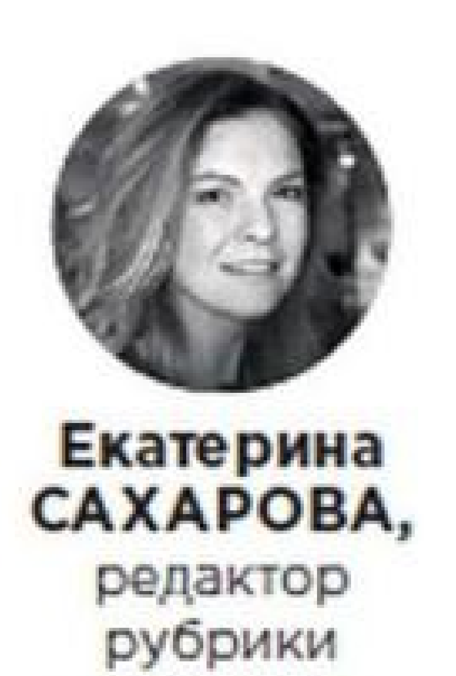
СРЕДСТВА не тестируются на животных, а упаковка производится из переработанных материалов и стала легче – это позволяет использовать меньше материалов. Кроме этого, вся продукция марки – веганская. У Lumene амбициозные, но реалистичные планы – к 2025 году использовать 80% переработанного пластика и картон, сертифицированный FSC. А это значит, что природа не пострадает. ■



В формулах продуктов от 80 до 100% экологически чистых, натуральных компонентов: брусника, морошка, клюква и другие ягоды, гриб чага, арктическая родниковая вода и др.

Придающий сияние минеральный флюид SPF 30, Nordic-C, VALO, Lumene

Фото: Getty Images; архив пресс-службы



Екатерина САХАРОВА,
редактор рубрики «Красота»



ЧУДО СВЕТА

Можно ли улучшить качество кожи, избавиться от морщинок, не прибегая к инъекциям? Все эти проблемы обещает решить фотодинамическая терапия. Катя Сахарова решила испытать процедуру на себе.

Чтобы увидеть эффект, требуется как минимум 6 сеансов (лучше 12) с интервалом раз в неделю. Через год курс рекомендуется повторить. Для поддержания результата HELEO4 косметологи советуют делать раз в месяц. Кстати, процедуру HELEO4 можно делать не только на лицо, но и на все тело.

В МЕДИЦИНЕ фотодинамическая терапия (или ФДТ) существует довольно давно – она применяется для лечения лор-органов, в онкологии и других сферах. Благодаря разработке ученого-химика Гелия Пономарева, 5 лет назад о ней заговорили косметологи. Он создал HELEO4 фотосенсибилизатор, способный вступать в реакцию со светом.

«В нашем организме есть поврежденные клетки, – объясняет Наталья Раевская, врач-косметолог клиники GEN87. – Их появление провоцируют окружающая среда, нездоровый образ жизни и возраст. Когда в эти клетки проникает сенсибилизатор, он маркирует их, после чего они физиологически выводятся из организма. В результате на месте старых клеток появляются новые, здоровые, которые начинают правильно функционировать». Специальный гель со сферометаллохлорином, полученным из спирулины, подбирается в зависимости от проблемы – в моем случае это был антиэйдж. Мне очистили кожу и нанесли гель на лицо. Благодаря липосомальной формуле, ему нужна всего четверть часа, чтобы проникнуть глубоко в кожу. Затем врач надела на меня защитные очки и включила LED-лампу. Воздействие происходит за счет света разного спектра. Синий свет обладает антибактериальным эффектом и применяется при акне, красный стимулирует выработку коллагена, а желтый работает против отеков и сосудов.

Моя программа включала 5 минут синего, 25 минут красного света. После процедуры лицо лишь немного покраснело. Когда гиперемия ушла, коже вернулся здоровый оттенок, а поры уменьшились – я выглядела отдохнувшей, словно провела день на природе, а не разрывалась между дедлайнами. ■



Продукты из домашней линии HELEO4 помогут продлить эффект от процедуры (их также можно применять самостоятельно). Средства со сферометаллохлорином в составе направлены на восстановление правильной работы клеток.



Фото: архив пресс-службы



КАК СПАЛОСЬ?

Многочисленные исследования показали: люди, которые не высыпаются, кажутся менее привлекательными для других.

ПАРЫ НОЧЕЙ плохого сна достаточно, чтобы под глазами образовались темные круги и мешки, кожа стала тусклой, а лицо приобрело усталый вид.

Эксперимент, который был проведен в Лаборатории сна в Стокгольме, показал, что невыспавшихся людей незнакомцы оценивают как менее здоровых.

Если наладить сон никак не получается, сделать вид, что вы спали сном младенца, помогут косметические средства, способные отрегулировать циркадные ритмы клеток кожи. Да, бывает и такое!

«У пожилых людей изменяется режим сна: они засыпают днем, а ночью страдают бессонницей. С кожей может произойти похожий сбой, вследствие чего лицо будет выглядеть отечным, – говорит Габриэль Серрано Санмигель, врач-дерматолог, доктор медицинских наук, основатель и президент бренда Sesderma. – За качество сна отвечает гормон мелатонин, и, если его недостаточно, у человека часто возникают проблемы с засыпанием». Ночные средства из линии Serenity бренда Sesderma с липосомальным мелатонином оказывают антивозрастное, увлажняющее, успокаивающее, а также расслабляющее и освежающее действия на кожу: даже если вы не спали положенные 8 часов, лицо будет выглядеть отдохнувшим. ■

ЧТО В СОСТАВЕ?

Мелатонин, инкапсулированный в липосомы, проникает в глубокие слои кожи, устраняет признаки усталости и возвращает лицу здоровый вид. Магний с высокой биодоступностью в тандеме с синим и белым лотосами, обладающими расслабляющими свойствами, сводит к минимуму воздействие стресса на кожу.



Новая ночная линия по уходу за кожей лица Serenity, Sesderma, включает крем, сыворотку, спрей-мист и ночную маску.



Фото: Getty Images; архив пресс-службы

БУДЕМ ПРОЩЕ

Нам нравятся легкие и простые тренды этого лета.



Комбинезон, White Stu; тельняшка, Boden; балетки, Pretty Ballerinas. Фото: Ian Harrison. Стиль: Jo Atkinson. Модель: Clara Raddatz @Milk Management



С НОГ ДО ГОЛОВЫ

Комбинезон – герой денимного сезона. С ним легко создать многослойный образ, надев вниз топ или базовую футболку.

Комбинезон, Hush; платок, Accessorize; носки, Falke; кеды, Converse

Любовь & деним



Сложно представить себе современный гардероб без джинсы. Может, в этом сезоне и нам стоит сделать ставку на вещи из денима и обновить их? Встречайте самые актуальные модели!



ШИРОКИЙ ШАГ

Актуальные широкие джинсы с высокой талией создадут эффект длинных ног и сделают фигуру более стройной. Не забывайте о ярких аксессуарах.

Блуза, Brora; джинсы, French Connection; сумка, Next; балетки, Hobbs



НЕЖНЕЕ НЕЖНОГО

Джинсы тоже могут выглядеть элегантно. Выберите модель из белого денима, добавьте легкую шелковую блузку и классический тренч в нежную клетку.

Тренч и блуза, Boden; джинсы, Mango; кеды, Converse



ТОТАЛЬНЫЙ ДЕНИМ

Джинсовый total-look – самый простой способ в этом сезоне быть в тренде. Главное правило – минимум аксессуаров и близкие оттенки и цвета.

Рубашка, Warehous; топ, La Redoute; джинсы, Marks & Spencer; заколки, Accessorize



ЛУЧШЕ ТАК

Джинсовая куртка – действительно вневременная вещь, и не важно, какой у нее силуэт. Смотрите, как классно стилисты придумали сочетать ее с белой блузой с рюшами.

Жакет, Warehouse; блуза, La Redoute; джинсы, Lindex; балетки, Pretty Ballerinas









КОРОТКО И ПО ДЕЛУ

В жаркий день можно смело выбрать укороченную модель джинсов. В сочетании с простым трикотажем и жакетом в клетку они будут смотреться очень изысканно.

Блейзер, Karen Millen; топ, L.K. Bennett.; джинсы, Baukjen; сумка, The Cambridge Satchel Company; кеды, Superga



ДЕЛОВОЙ ПОДХОД

За счет четкого силуэта джинсы carrot (морковки) подойдут для офисного лука. Главное – выбрать модель без потертостей и добавить классическую рубашку.

Джинсы, Kin; рубашка, JW Anderson x Uniqlo; кеды, Boden





ОДНА НА ВСЕХ

Джинсовая юбка миди на пуговицах уже давно стала классикой. С ней можно носить всё что угодно – от вечерних топов и босоножек на шпильке до трикотажных жилетов и кедов.

Жилет, Oasis; блуза и заколки, Next; юбка, Levi's; кеды, Superga





ДУМАЕМ НАПЕРЕД

Джинсовое платье точно придется вам по вкусу. Вариантов моделей сейчас немыслимое множество, а носить его можно не только летом, но и будущей осенью.

Платье, Oasis; кепка, M&Co; балетки, Pretty Ballerinas

Фото:
Ian Harrison
Стиль:
Jo Atkinson
Модель:
Clara Raddatz
@Milk Management
Макияж:
Jo Bull / jobull.co.uk
Прическа:
Sven Bayerbach/Carol Hayes Management при помощи Kiehl's
Ассистент стилиста:
Gabriella Minchella
Продюсер:
Karina Dial
Локация:
The Worx



Владимир МАКАРОВ,
редактор рубрики «Мода»

ЧТО, С ЧЕМ И ГДЕ

Посмотреть классный (надеюсь) фильм, прикупить модных обновок и прикоснуться к истории.

НАШИ МОГУТ!

Не так давно познакомился с прекрасным питерским брендом FREE AGE. Главный акцент бренда и его основа – это трикотаж высочайшего качества, невероятно приятный и долговечный. Тут вы не найдете мимолетных трендов, эта одежда, которая будет дарить комфорт каждый день.



МОДНЫЙ ПРИВОРОТ

В прокат вышел фильм «Маржела: своими словами». История одного из самых революционных дизайнеров своего времени – Мартина Маржела. Думаю, многим будет интересно погрузиться в «странный» мир моды.



ЭТО ЛЮБОВЬ...

У вас когда-нибудь было, чтобы вы влюблялись в вещь с первого взгляда? У меня так случилось, когда я увидел новые сникеры от бренда VIC MATIE в сети магазинов NO ONE.

ПРИКОСНУТЬСЯ К ИСТОРИИ

Советую сходить на выставку «Придворный костюм», которая продлится до 17 июля в Историческом музее, и полюбоваться ювелирной ручной работой мастеров в костюмах середины XIX – начала XX веков.



ЗОВ ПРИРОДЫ

В Armani Exchange появилась линейка футболок и свитшотов с фотографиями животных со всего света от участника National Geographic – Джоэла Сартора. Посыл капсулы – привлечь внимание к проблеме исчезающих видов и сохранению разнообразия дикой природы.



Фото: архивы пресс-служб

ТОП-8

СОБЫТИЯ, ТРЕНДЫ, ГЛАВНЫЕ ВЕЩИ НОВЫХ КОЛЛЕКЦИЙ – В ОБЗОРЕ «ДО»



1

МОРЕ РЯДОМ

Мини-капсула от Luisa Cerano – воплощение средиземноморского стиля. Яркие и медовые оттенки, льняные ткани и хлопковая вуаль. Главным акцентом стали платья.

2



ВМЕСТО ЗОНТИКА

Летом от капризов погоды защитит ветровка Geox из легкой нейлоновой ткани. Блестящая поверхность и поясная сумка, куда можно на время убрать куртку, станут отличным бонусом.

3

ВРЕМЯ МЕЧТАТЬ

Вдохновившись путешествием по Нидерландам, создатель и дизайнер одноименного модного дома Alexander Bogdanov представляет коллекцию, наполненную оригинальными принтами и легкими, расслабленными силуэтами.

Фото: архивы пресс-служб

ТВОЙ ВАРИАНТ

Бренд INFINITY представляет коллекцию купальников, созданную по принципу конструктора, где среди разнообразия моделей верха и низа можно выбрать самые подходящие вашей фигуре.



5



НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Новая коллекция Cruise 2021 от SOKOLOV – ода минимализму. Современные ювелирные тренды (биколорность, имитированный жемчуг, поделочные камни) дизайнеры успешно соединили с классическими формами.

ВСЕ В ДОМ

20 мая в Петербурге открылся концепт-стор H&M HOME. На трех этажах – широкий выбор предметов интерьера и декора бренда, товары локальных марок и вдохновляющая зона для проведения мероприятий.



7

НА ПРОСВЕТ

Итальянский бренд DIEGO M вновь поражает умением работать с кожей, представляя в новом сезоне изделия не просто из тончайшей кожи, а еще и с модной перфорацией.





ВИНТАЖНОЕ ЧУДО

«Маленькое пирожное» – так в переводе звучит название культовой сумки Pasticcino от бренда Weekend Max Mara. В этом сезоне линейка пополнилась плетеными и вязаными летними моделями, а также более универсальными из кожи.

РУКИ В БРЮКИ

С чем носить актуальные модели брюк – сигареты, бананы и палаццо? Вот симпатичные варианты.



БРЮКИ *СИГАРЕТЫ*

Часы, Swarovski

Рубашка, Luisa Cerano

Брюки, Marina Rinaldi

Очки, FENDI

Ботинки, VIC MATIE, NO ONE

Сумка, Pinko

Плащ, Marella

БРЮКИ *ПАЛАЦЦО*

Очки, GRESSO

Брюки, Kopro, lady & gentelmen CITY

Джемпер, UNIQLO

Сумка, Pinko

Тренч, DIEGO M

Сумка, Coccinelle

Мюли, Marc Cain

Фото: Getty Images (2); архивы пресс-служб

БРЮКИ ***БАНАНЫ***



Серьги, «Ювелирочка»

Сумка, UNIQLO

Жакет, United Colors of Benetton

Футболка, FINN FLARE

Часы, CASIO

Туфли, Tamaris

Джинсы, Marks & Spencer

Фото: Getty Images; архивы пресс-служб

МОЁ ДЕЛО

Женщина и БИЗНЕС



Истории женщин, которые открыли свое дело.

Фото: Александр Кугаевский

ИСТОРИЯ БИЗНЕСА, КОТОРЫЙ ПОЗВОЛЯЕТ НЕ СОМНЕВАТЬСЯ В СЕБЕ

Текст: *Елизавета Луговская*

Юлия Мальгинова росла в обществе, где иметь маленькую грудь было стыдно. Знакомые постоянно шутили: «Тебе надо больше капусты есть!» Девочка терпела такое отношение к себе и мечтала в будущем обязательно сделать увеличивающую маммопластику. Однако, став старше, Юлия поняла, что любая женская фигура красива. Чуть меньше года назад она решила доказать это всему миру – Юлия открыла онлайн-магазин нижнего белья «Тушé».



В детстве я очень хотела быть полезной – фантазировала о деле, которое изменит жизни людей в лучшую сторону.

Но, когда стала старше, позабыла о своем желании. Начала заниматься фигурным катанием, с головой ушла в спорт. Постоянно разъезжала по разным городам, поступила в физкультурный, думала, это дело всей моей жизни. Однако судьба распорядилась иначе: я получила серьезную травму колена, со спортом пришлось распрощаться. И я начала искать себя.

«Большая грудь не для всех»

Однажды мы дома ужинали вместе с подругой, вспоминали о своем детском желании сделать мир лучше. Мы долго пытались что-то придумать, о многом разговаривали, но как-то ничего не цепляло. Пока подруга не поделилась личной историей: из-за большого размера груди ей сложно выбрать себе комфортный бюстгальтер. «Большая грудь не для всех», – пояснила она. Компании нижнего белья ориентируются на стандартные размеры (как правило, средние), женщины с другими формами ограничены в своем выборе.

У меня маленькая грудь. И я всю жизнь сталкивалась с такой же проблемой: стандартные лифчики мне не подходили, грудь смотрелась бесформенно. Бюстгальтеры с пуш-апом выглядели еще хуже: надеваешь на себя эту вату, а внутри ничего нет, сплошная пустота. Еще и ужасно дискомфортно.

Поиски красивого белья ставили меня в тупик. Поэтому я отдавала предпочтение спортивным топам, которые всегда больно передавливали тело резинкой. Но это вредно для здоровья. Поэтому иногда я ходила без бюстгальтера – но и это неправильно, ведь так грудь становится незащищенной...

А еще не обходится без обидных шуток и травли. Когда в школе у всех одно-

Фото: Милана Манькута, Александр Кугаевский. Макияж: Анастасия Морева



классниц уже начался переходный возраст и они хвастаются округлившимися формами, а у тебя ничего не изменилось. Мальчики тоже начинают это замечать и могут неприятно подшучивать. А некоторое родственники, видя мою грудь, вообще всегда говорили: «Юль, надо тебе больше капусты есть!»

Это только последние несколько лет женщины начинают жить со слоганом «люби себя такой, какая ты есть». А другие люди подмечать, что женщина красива с любой фигурой.

Вторая кожа

Тот разговор на кухне дал понять, в каком направлении двигаться. Методом проб и ошибок мы искали свой путь около года. Помог карантин. Было много свободного времени, я сидела дома, рисовала эскизы, разрабатывала модели, выбирала ткани. Все придуманное примеряла на себя, опиралась на собственные ощущения. Я хотела создать лифчики, которые будут второй кожей.



Чтобы, приходя домой, у девушек не возникало мысли: «Фух, наконец-то можно его снять». Мне пришла в голову идея заменить косточки на силиконовую ленту, которая будет иметь нужный эффект. И это сработало. Еще ни у кого в России не было такого нижнего белья.

Когда с концепцией все стало понятно, я начала думать: а как это вообще – открыть свой бизнес? У меня не было никаких знаний в этой сфере. Я начала читать форумы, истории других предпринимателей. Обращалась за опытом к знакомым. Кто-то говорил, что для открытия дела достаточно иметь десять тысяч рублей, кто-то считал, что нужны огромные суммы.

Подруге, с которой мы хотели запускать бизнес, пришлось переехать в другой город, она не смогла стать моим партнером. Я начала делать все сама.

Самым сложным было найти швею, работающую с нижним бельем. В Тюмени с такими специалистами настоящий дефицит. Поэтому больше всего времени у меня ушло на общение с работниками ателье, на попытки понять друг друга и получить хороший результат. Только с одной девушкой получилось сработаться. Она понимала мои желания с полуслова.

Такие же трудности были и с поиском хороших тканей, которые не вредят коже. Пришлось ездить на производства в другие города. В итоге я отдала предпочтение смеси, где 92% – это хлопок, а 8% – полиэстер.

Оставалось лишь выбрать название. «Touchet» – в переводе с французского означает «касаться, дотрагиваться». Наше белье – про прикосновение к себе. Интимное, близкое, при этом легкое и незаметное, когда тело не ощущает дискомфорта.

В августе 2020 года я зарегистрировала свой бизнес. Заплатила за это примерно 7000 рублей. В эту сумму вошла регистрация ИП, открытие расчетного счета в банке, услуги нотариусов. Весь процесс от подачи документов до получения свидетельств и прочих бумаг на руки занял около двух месяцев.

Запуск был небольшой – всего 10–20 комплектов нижнего белья. Хотели посмотреть, как люди на нас отреагируют. К счастью, все сложилось удачно.

На первую партию я потратила 100 тысяч рублей. Хотя думала, что хватит и тридцати. Но я ошиблась: хорошее качество требовало больших затрат.

Сначала мы закупали ткань только большими рулонами, со временем поняли, что выгоднее ориентироваться по запросу.

Фото: Ира Сауэр, Милана Манькута. Макияж: Анастасия Морева



Узнала от подружки

Мы еще совсем молодой бизнес, ведь нам меньше года. Да и команда у нас небольшая: это швея Мария и контент-менеджер Полина, которая стала моей правой рукой и взяла на себя наш «Инстаграм». Также мы заключили сотрудничество с агентством, которое дает моделей для съемок. Кстати, не на всех наших снимках профессиональные модели. Мы несколько раз брали на съемки обычных девочек, наших покупательниц. Мы даем каждой девушке почувствовать себя лучшей, не подстраиваясь ни под какие стандарты. Именно поэтому мы даже не красим профессиональных моделей. Просто говорим: «Приходите на съемки так, как вам комфортно». Мы их и не фотошопим. Кстати, нашей первой клиентке мы предложили побыть фотомоделью для съемки коллекции, она согласилась, рассказала о нас своей подруге. Та подруга рассказала другим своим подругам. Так запустилась цепочка наших покупателей. До сих пор, когда мы спрашиваем: «А откуда вы про нас узнали?» – самый частый ответ это – «от подружки! Она у вас купила, и мне тоже захотелось!»

В последнее время о нас начали узнавать другие города – Москва, Питер, Ульяновск, Уфа. Также у нас есть тюменский маркет, где на одной точке представлены разные бренды. Мы участвовали там пару раз. Оттуда к нам тоже пришло много новых покупателей.

Отношение к женскому телу

Мне приносит огромное удовольствие и радость, когда вижу фотографии девушек в нижнем белье нашего бренда, когда покупательницы присылают видео и слова благодарности. Огромное наслаждение понимать, что ты не зря все это придумала.

«Туше́» сильно изменил и меня. Сейчас меня вообще не смущает, что у меня маленькая грудь. Я больше не мечтаю о пластической операции – я чувствую себя чрезвычайно красивой. Мне приятно, что я могу быть свидетелем того, как у общества меняется отношение к женскому телу. Что девушки больше не хотят покупать пуш-ап, а наоборот, стремятся подчеркнуть свою натуральность. Что к нам в «Инстаграм» приходят мужчины, которые хотят порадовать своих девушек качественным нижним бельем.

Теперь наша главная цель – это чтобы люди о нас больше узнавали. И хотелось бы в будущем создать свой офлайн-магазин, куда люди смогут приходить, видеть нашу белье вживую, трогать ткань, примерять на себя. ■

ИСТОРИЯ БИЗНЕСА, КОТОРЫЙ НАЧАЛСЯ С ЗАБАВЫ

Текст: *Елизавета Луговская*

Еще 10 лет назад Екатерина Постоева работала в сфере торговли, искала себя, а в свободное от работы время любила пить молочные коктейли, которые ей готовил будущий муж. Сегодня у них общий проект – премиальное мороженое Morojko, где Екатерина – генеральный директор. Их семья прошла через бюрократические сложности, непонимание родителей и шутки от других предпринимателей. Но это не помешало маленькому волгоградскому бренду выйти на федеральный уровень и создавать продукт, который любят и взрослые, и дети.



МЕЧТА ИЗ ДЕТСТВА

Я родилась в семье военного, мое детство прошло в постоянных переездах – семья меняла города и страны. Наблюдая за жизнью родителей, я даже представить не могла, что в будущем буду заниматься бизнесом. Я мечтала о танцах, игре на скрипке и огромном ящике мороженого, который я когда-нибудь куплю и съем.

После школы я поступила в институт на педагога-психолога. И скоро поняла, что мне не хватает денег. Родители сказали: «Тогда иди и работай!» Меня повергло это в шок. Я думала: «Как они такое могут говорить? У меня нет образования, я ничего не умею. За что мне будут платить деньги?»

И все же я нашла себе летнюю подработку в сфере торговли, куда меня взяли без особых умений, потом устроилась уже на постоянную работу, продолжая учиться на дневном. По окончании университета я поняла, что не смогу работать в психологии, потому что упустила много практики. Зато у меня накопился огромный опыт в торговле. Плана создать бизнес у меня не было. Я просто двигалась в комфортном для себя направлении.

У НАС БЫЛА КРЕДИТНАЯ КАРТОЧКА ПОД 90 ДНЕЙ БЕЗ ПРОЦЕНТОВ. СТАРТОВЫЙ КАПИТАЛ СОСТАВЛЯЛ ПОРЯДКА 100 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ.

ВДРУГ ПОЛУЧИТСЯ?

Я прошла путь от продавца до директора магазина, приобрела много навыков, добилась хороших результатов. В 2012 году решила принять участие в мероприятии, где целью было привлечение денег для благотворительного проекта. Единственное правило – никаких личных вложений.

Сначала у меня не было идей, а когда сроки стали поджимать, я поняла, что нужно действовать креативно. Мой будущий муж часто делал мне вкусные молочные коктейли, поэтому я предложила ему: «Давай ты будешь готовить, а я продавать? И соберем на этом деньги!» Он согласился.

Все затевалось ради забавы, у нас не было четкого плана, длительной подготовки. Мы опирались лишь на свои знания, вкусовые предпочтения и поддержку друзей. И так получилось, что за один день «эксперимента» мы собрали для проекта необходимую сумму. Это всех ошеломило. За нами закрепилась слава успешных молочников, нас стали приглашать на похожие проекты. Друзья говорили: «Вы такие классные! Так у вас это хорошо получается!» Они же предложили нам принять участие в конкурсе, где в случае победы начинающим предпринимателям предоставляли субсидию.

Мы выиграли. И поняли, что стоим на пути, когда нужно уже что-то делать. У нас в кармане была субсидия, друзья ждали результатов. Да и я всегда была человеком, который рассуждал: «Вдруг получится? А даже если и нет, то у меня все равно будет хороший опыт». И мы с будущим мужем на такой волне поддержки и веселья решили запустить проект премиального мороженого Morojko.

СЛИШКОМ МАЛЕНЬКИЕ

Сначала мы решали, какое мороженое производить: твердое или мягкое. К первому типу относится то, которое поддается шоковой заморозке. Оно обычно лежит у всех дома в морозилке и может храниться от нескольких месяцев до года. Мягкое же мороженое – низкокалорийное, легкоусвояемое, нежное, свежеприготовленное, срок годности которого составляет порядка 36 часов, – было неизвестным для нашего города, и мы решили производить именно его.

Сначала придумали красивый визуал, потом разработали план действий, посмотрели поставщиков, собрали документы, зарегистрировали бренд и нашли команду. У нас была кредитная карточка под 90 дней без процентов. Стартовый капитал составлял порядка 100 тысяч рублей. На эту сумму удалось построить красивый уличный объект и купить китайское оборудование. С арендой в парке помог друг.

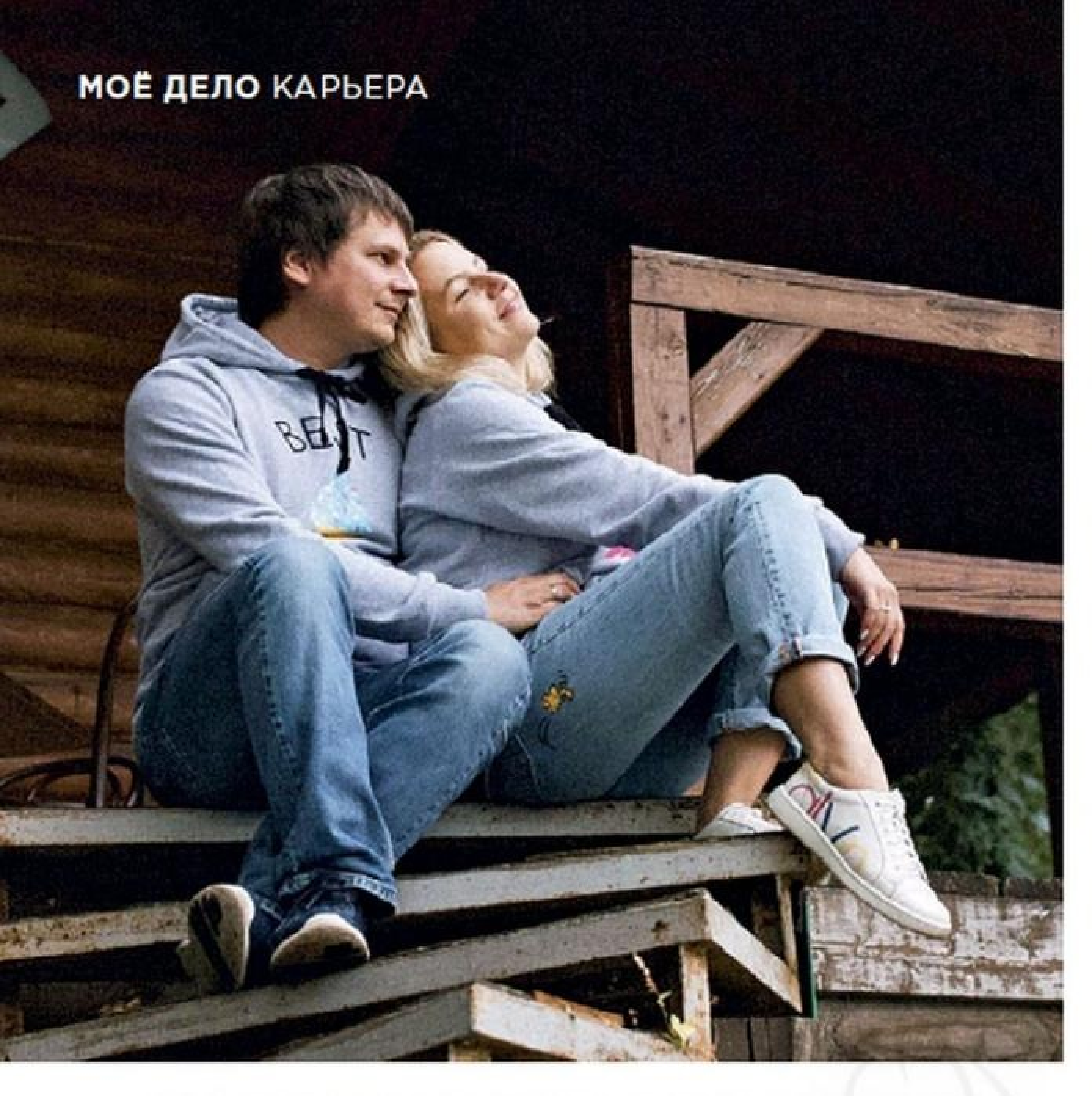
Сначала у нас не было ничего уникального, мы покупали готовое сырье у производителя, которым пользовались почти все мороженщики в нашей стране. Со временем стало понятно, что это сырье оставляет желать лучшего. Например, если мы просили производителя сделать для нас молочную смесь из натурального молока, а не из растительных жиров, то нам отказывали. Говорили, что это невыгодно и что мы еще слишком маленькие.

«ТЫ НЕ НАИГРАЛАСЬ?»

В начале пути папа говорил мне: «Какое мороженое, Кать? Ты взрослый человек с высшим образованием! Тебе нужно заняться чем-то посерьезнее и двигаться дальше». Но я не обижалась. Мне было настолько интересно развивать бизнес, что я не зацикливалась на его словах. Я обращала внимание только на колоссальную поддержку друзей,



Фото: из личного архива героини



МНОГИЕ ГОВОРЯТ, ЧТО С БЛИЗКИМ ЧЕЛОВЕКОМ СЛОЖНО СТРОИТЬ ОБЩЕЕ ДЕЛО. НО НАМ С МУЖЕМ ХОРОШО ВМЕСТЕ.

прислушивалась к покупателям, спрашивала у них отзывы о мороженом.

Через несколько лет я все же смогла доказать отцу, что настроена серьезно. Он просто увидел результат и понял, что раз дела идут в гору, а люди ко мне возвращаются из раза в раз, то я занимаюсь чем-то значимым. И тогда он стал для меня стадионом поддержки.

Правда, предвзятое отношение к моему делу я чувствую от других. Когда я прихожу в места, где собираются серьезные предприниматели, которые строят пароходы или что-то огромное, международное, и я говорю им, что делаю мороженое, то всегда замечаю насмешку. В их глазах читается: «Девочка, какое мороженое? Ты что, в песочнице еще не наигралась?»

Первый сезон Morojko отработало в ноль. Я считаю это хорошим результатом, потому что некоторые компании к этому идут много лет. Потом у нас начался рост, который уже не останавливался. На протяжении трех лет мы оттачивали качество продукции: пробовали, экспериментировали, пытались нащупать – что такое общепит, какие тут порядки, как работать с молочной продукцией, изучали нормативы, стандарты, рецептуры. Купили лучшее, хоть и дорогое, итальянское оборудование.

Когда производство было доведено до хорошего уровня, мы стали расширяться и развиваться, продали три франшизы. Начали получать заявки: с нами хотят работать, наш проект хотят видеть у себя в городе.

Сейчас мы работаем с крупным производителем мороженого в Санкт-Петербурге. Они изготавливают линейку по нашему рецепту, потом сырье отправляют нам и нашим партнерам, а мы его доводим до конечного продукта, производим мягкое мороженое.

СЕМЕЙНОЕ ДЕЛО

Что будет дальше? Не знаю. Думаю, мы бы стали значительно больше, если бы в нашей стране не было столько запретов и барьеров на ведение уличной торговли. Они не дают не только развиваться бизнесу, но и людям комфортно отдыхать. Когда мы приезжаем в другие страны, там всегда на улице куча заведений и маленьких проектов в шаговой доступности. Ты можешь гулять, а потом остановиться у ларька и попробовать местную кухню. В России почти вся земля муниципальная, поставить торговый объект в каком-нибудь парке очень сложно. Но все же мы продолжаем строить нашу компанию и делаем это без привлечения инвесторов.

Многие говорят, что с близким человеком сложно заниматься бизнесом. Но нам с мужем хорошо вместе. Бывает трудно, когда мы едем домой и говорим про Morojko, когда гуляем и говорим про Morojko, когда ложимся спать и говорим про Morojko. Это прямо бесит. Но тут мы друг друга останавливаем и говорим: «Эй, нам же есть о чем поговорить кроме бизнеса». И начинаем строить планы на семью, путешествия, будущее… Круто, когда работу можно разделить с семьей. Если есть возможность проживать больше времени со своим партнером, разве это не счастье? ■

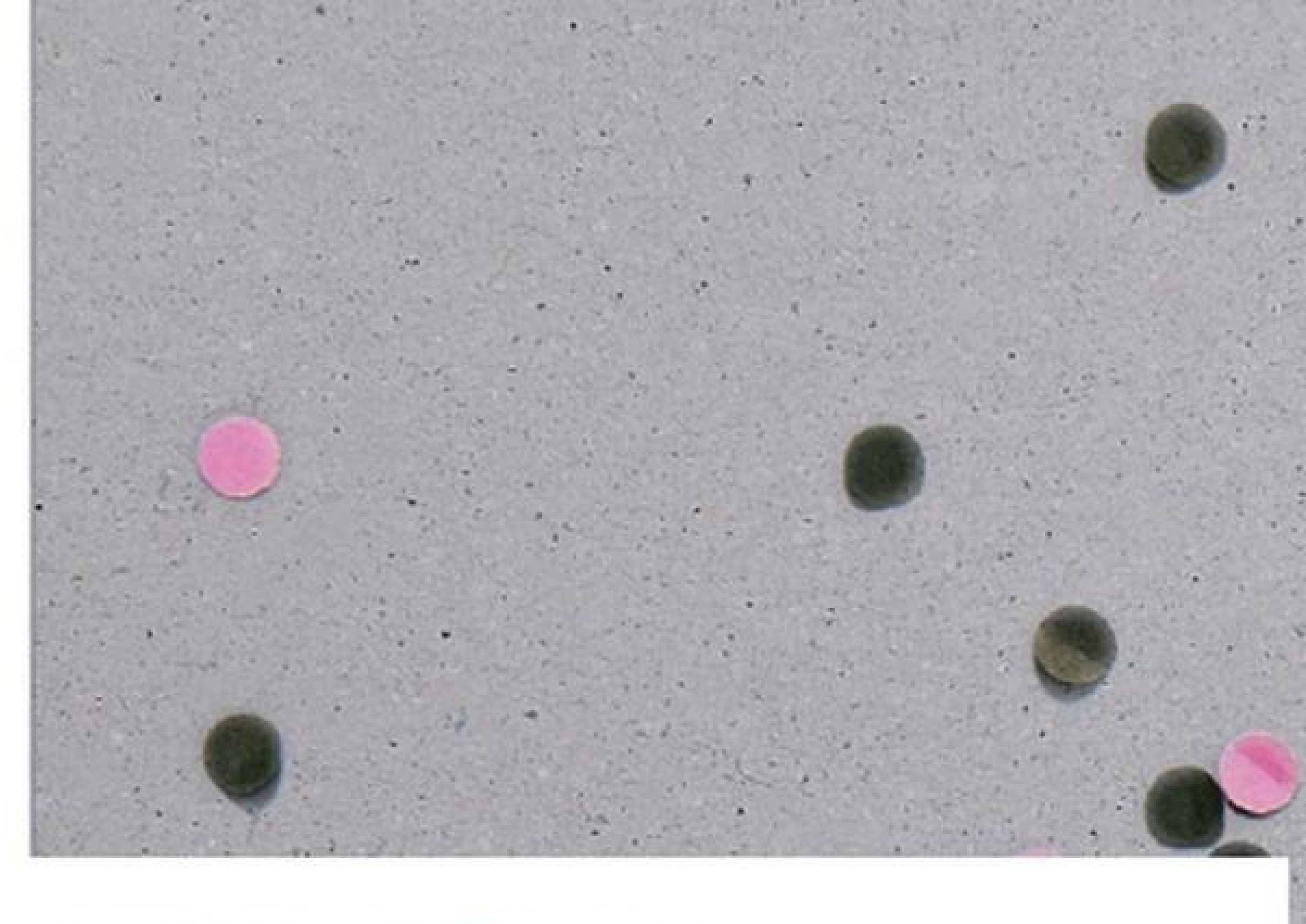
Фото: из личного архива героини

«У НАС В СТРАНЕ ЭПИДЕМИЯ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ»

СПЕЦПРОЕКТ «ДО»

Автор: Виктория Дини

Фото: Getty Images





Марина ПИСКЛАКОВА-ПАРКЕР,
директор национального центра по предотвращению насилия «Анна»: **anna-center.ru**
Всероссийский телефон доверия: **8 800 7000 600**

ПОЧЕМУ ОНА НЕ УХОДИТ

Когда в 1992 году я начинала заниматься этой проблемой, о ней мало кто говорил. Домашнее насилие было темой табуированной. Даже термина такого не было. И нормальным вопросом было: «Это как надо довести мужика, чтобы он тебя бил?!» Первый раз я услышала другую точку зрения в 97-м году на ток-шоу «Принцип домино». И аудитория, и ведущие говорили об этом по-другому. На шоу была женщина, которая при самозащите убила мужа, отсидела семь лет, и ведущие ей сказали: «Знаете, мы должны извиниться перед вами за то, что наше общество довело вас до убийства. Потому что нет системы, которая бы вас раньше защитила». Это была переломная точка осознания, что в насилии виноват только насильник.

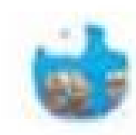
В 1995 году появились первые государственные убежища для женщин.

Но постепенно волна пошла обратно, стали возникать радикальные течения, которые стали противодействовать борьбе с домашним насилием. Как мы понимаем, сопротивляться такой работе могут только бенефициары насилия, то есть те, кто получает от него выгоду. Но они нанесли свой ущерб. Например, в 2016 году центр «Анна» был внесен в реестр организаций, выполняющих функции иностранного агента. Это было связано с тем, что я возглавляла рабочую группу законопроекта о домашнем насилии – тогда и начались активные атаки на эту сферу.

ВИДЫ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ:
Психологическое (с него обычно всё начинается) – оскорбления, угрозы, сарказм и упреки.
Экономическое – контроль расходов, запрет работать или отбирание зарплатной карточки.
Физическое насилие – пощечины, толчки, побои.
Сексуализированное – когда человека силой, угрозой или обманом принуждают к любому виду сексуальных отношений, причем не важно, состоят ли люди в браке.

Фото: Getty Images





МИФЫ О НАСИЛИИ

«ОН ВСЁ ОСОЗНАЛ, ПРОСТИ ЕГО»

Когда люди говорят: «Ну, поругались, помирились, не страшно», – они путают очень важные вещи – конфликт и насилие. Когда мы ссоримся, мы не боимся друг друга. Да, можно хлопнуть дверью и уйти, можно помириться. А в ситуации домашнего насилия есть власть, есть контроль и страх. И жертва боится тех последствий, которые могут произойти, если она уйдет. Случаев, когда она ушла, а он ее преследовал и убил ее, и тех, кто вокруг, очень много. Иногда женщины бессознательно понимают, что если она уйдет, то пострадает не только она, но и близкие.

А есть еще причины очень простые, бытовые: некуда уходить. Убежищ в стране недостаточно, и даже если женщина уходит в убежище, она фактически разрушает свою жизнь. Возможно, ей придется уехать в другой город, спасаясь от преследования, и при этом поддержки она получит очень мало. У нас нет системы поддержки. Очень нужны и транзитные, переходные убежища, которые помогают женщине вернуться в общество: когда ей временно предоставляется социальная квартира и она постепенно начинает собирать средства на самостоятельную жизнь. У нас такого нет. И женщины часто выбирают оставаться дома.

«ПОЧЕМУ ОНА НЕ УХОДИТ»

Уйти сложно, потому что насилие развивается по определенному циклу. И в этом цикле есть фазы. Фаза роста напряжения, которая переходит в акт насилия, потом наступает фаза перемирия. И вот на этой фазе агрессор превращается в мужчину, которого она полюбила. Он обещает, что изменится, клянется и раскаивается, и это момент, когда хочется поверить. И общество поддерживает эту веру. Если она начнет разрушать отношения на этой стадии, то родственники и соседи будут говорить ей: «Да ты что, он же всё осознал». Общество косвенно удерживает женщин в таких отношениях. Обидчик может раскаиваться искренне, но его потребность в контроле все равно возобладает. И если элементы контролирующего поведения есть, то человек будет продолжать вести себя точно так же, если не обратится к специалисту, если сам не осознает этого и не будет готов себя остановить.

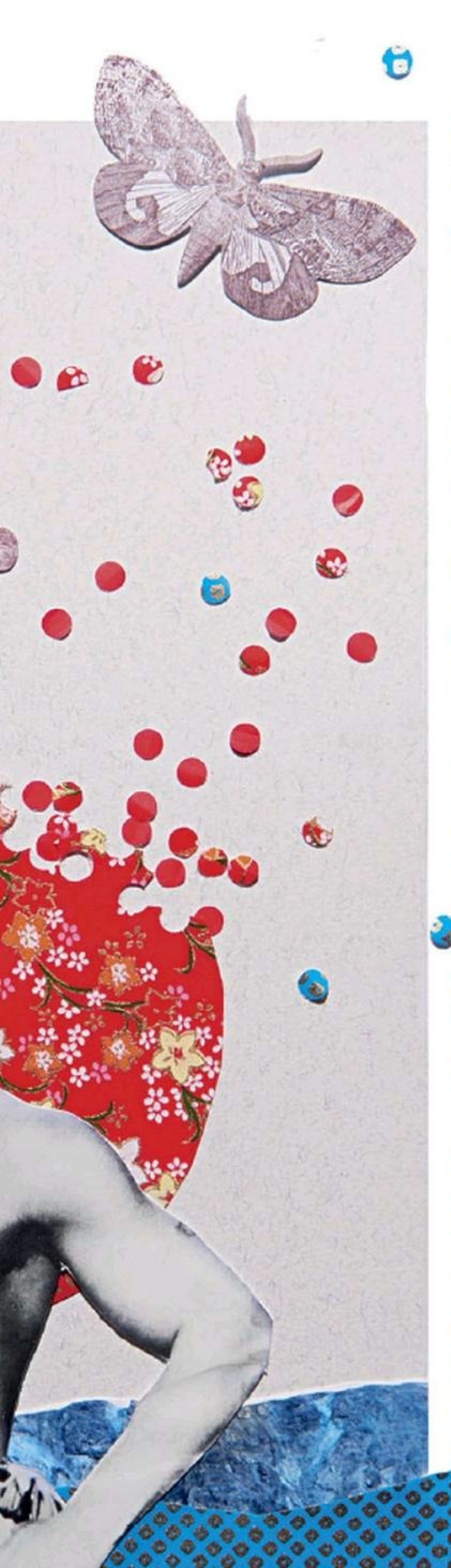
«САМА ВИНОВАТА»

В обществе до сих пор женщине приписывается роль «хранительницы очага». И эта роль подвергает ее давлению, растит чувство вины и собственной воображаемой ответственности за насилие: «Если муж ко мне плохо относится, значит, я неправильная. Не так очаг сохраняю, не ту атмосферу в семье создаю. Не так что-то. Ведь когда человеку хорошо, разве он бить будет?»

К сожалению, женщина, на которую так давит общество, будет сохранять этот очаг любой ценой до тех пор, пока это не станет опасно для жизни, и тогда она будет бежать в убежище или куда получится – и не факт, что сможет выжить.

Стыд, который испытывают женщины и потому боятся говорить о насилии, растет именно отсюда, из представлений, что она ответственна за насилие. И это первое, от чего нужно избавляться во взглядах на любые отношения. **АТМОСФЕРУ В СЕМЬЕ СОЗДАЮТ ДВОЕ, ЭТО ОБОЮДНЫЙ ТРУД. А В НАСИЛИИ ВИНОВАТ ТОЛЬКО НАСИЛЬНИК.**





РОМАНТИКА УБИВАЕТ

Элементы контролирующего поведения в нашей культуре подаются как поведение «настоящего мужчины». Он хозяин, он принимает решение, стукнул по столу и решил. Ухаживал и добивался, несмотря на ее «нет». Влез в окно и подарил букет. И все это как раз и есть поведение, которое приводит к домашнему насилию.

Проблема в том, что насилие развивается постепенно. Никто не объявляет сразу: «Здравствуй, буду тебя бить, пойдем замуж». Но можно осознанно обращать внимание на определенные вещи:

1. Критика. Ты не так выглядишь! Что это за вульгарная юбка? А может, тебе покрасить волосы в другой цвет? Если начинается переделывание – это первый красный флажок.

2. Изоляция. Мужчина может провоцировать ссоры с близкими, говорить: «Твоя подруга со мной кокетничает, ты что, не видела?», «Твои родители не умеют себя вести, когда приходят к нам в гости». Так строится изоляция, и человеку потом не с кем проговорить свои сомнения в отношениях – что выгодно насильнику.

3. Ревность. Ее принято романтизировать, считать признаком любви. Но это не так! В любви должно быть доверие. Если начинаются проверки, кто написал эсэмэску, во сколько вышла из метро, куда заходила, – то это попытки контроля. Часто это подается под видом заботы, но заботу от ревности просто отличить: встретят и проводят там, где опасно, но не будут спрашивать, как провела по минутам день, не будут лезть в почту и телефон.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ

Как поддержать близкого, попавшего в ситуацию насилия? Дать знать, что есть поддержка, что об этом нестыдно говорить. Можно говорить: «Я знаю, что существует проблема домашнего насилия, ты почитай об этом, и, если тебе нужна помощь, я рядом». Можно дать телефон доверия – часто жертвам требуется время, чтобы понять, что происходит, и, когда проговариваешь все анонимно со специалистками, это помогает разобраться. **И важно не обижаться, если женщина отказывается говорить.** У меня бывали ситуации, когда женщины слышали мое интервью, записывали телефон доверия – и обращались только через три года. На готовность заговорить уходит время. Поможет поделиться информацией, доступными ресурсами, контактами фондов. Только важно, чтобы человек читал проверенную информацию, а не ссылки формата «прости и забудь».

ТИПИЧНАЯ ИСТОРИЯ



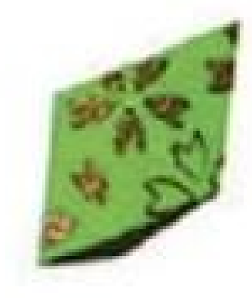
Алёна ПОПОВА, общественный деятель, юрист, сооснователь сети взаимопомощи для женщин «ТыНеОдна», соавтор законопроекта о профилактике домашнего насилия: **alenapopova.ru**

16 МИЛЛИОНОВ 450 ТЫСЯЧ

Столько в России жертв насилия в год. Это данные Росстата за 2011 год – тогда в нашей стране первый и последний раз был проведен опрос на государственном уровне. До подачи заявления большинство пострадавших не доходят, а в опросе «подвергались ли вы домашнему насилию разных видов – это физическое, сексуальное, психологическое и экономическое» они смогли ответить «да». В России 77 миллионов женщин, и 16 миллионов 450 тысяч – огромный процент. Это колоссальная цифра, она свидетельствует о том, что в России эпидемия домашнего насилия.

ИНСТРУМЕНТОВ ЗАЩИТЫ НЕТ

Когда пострадавшая от домашнего насилия приходит в полицию, она стремится обеспечить себе безопасность. Но в России нет инструментов защиты жертв. Нет института охранных ордеров, то есть запретительных мер для насильника: приближаться к жертве, угрожать ей, взламывать ее соцсети, запугивать родных, преследовать. Даже термина преследования в законодательстве нет!



Наше законодательство действует только постфактум – когда уже есть уголовное деяние или правонарушение. То есть как минимум побои или «легкий вред здоровью». Например, по угрозе убийством, где реально есть только угрозы, обычно ничего не возбуждается в отношении насильника. Если жертва в заявлении указывает побои, то по той самой знаменитой декриминализированной 116-й статье о побоях, где фигурируют «синяки, ссадины, кровоподтеки или без следов», насильнику грозит просто штраф. В среднем это 5 300 рублей.

И часто штраф этот он платит деньгами самой пострадавшей, если она вкладывает свою зарплату в общий семейный бюджет.

При этом административный арест вообще-то в статье есть и предполагает 15 суток. Но полиция и суды его практически не применяют и наказывают насильника штрафом, равным неправильной парковке в Москве.

«ПРИЕДЕМ, ОПИШЕМ»

После заявлений насильник часто звереет, и дело доходит до вреда здоровью или до трупа в деле. У нас на этой неделе (в конце апреля) уже два убийства девушек, которые находились на рабочем месте. Девушки заявляли в полицию. Их насильники по-прежнему могли к ним приближаться, так как у нас нет запрета на преследование. И вот они свободно пришли к ним на работу, один выстрелил в свою жертву, а другой ударил ножом в горло.

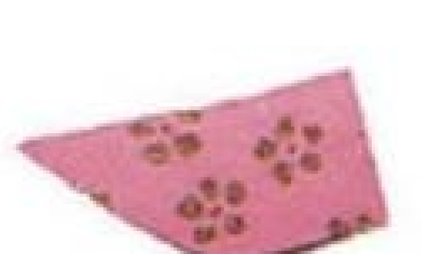
Это типичная история. Отношение полиции к пострадавшим от домашнего насилия справедливо ассоциируется со знаменитой фразой Натальи Башкатовой, на тот момент лучшей участковой Орловской области: **«Девушка, вот не волнуйтесь, будет труп – мы приедем, опишем».** Эту фразу она сказала Яне Савчук. Через час Наталья выезжала на труп Яны.

И это происходит регулярно. Вот на выходных ко мне с просьбой о помощи обратилась женщина: «Алена, можете ли вы мне вызвать полицию? Я звоню, а они не приезжают». Живет она в Подмосковье. Я вызвала полицию, причем для этого потребовалось несколько раз повторить, что мы же не хотим добраться до случая Веры Пехтелевой, которую три с половиной часа убивал насильник, и соседям надо было вынести дверь, чтоб спасти Веру. Но когда они полтора часа дозванивались в полицию, та не предприняла никаких действий. В итоге насильник задушил Веру шнуром от утюга. Когда соседи выломали дверь, они увидели ее труп.



И я озвучивала всё это полиции, они говорили мне: «Да-да, не надо нам это повторять, мы в курсе». В итоге в адрес вышел участковый, который взял объяснение у пострадавшей и у насильника. А после визита участкового мне

Фото: Getty Images



на мой мобильный звонит насильник, причем делает это из социальной сети пострадавшей. То есть он либо взломал, либо отобрал у нее телефон. И говорит: «Что вы лезете, зачем вы разрушаете семью? Приходила полиция, она полностью на моей стороне».

Именно поэтому пострадавшие чаще всего не обращаются в полицию. Или полиция солидаризируется с насильником, или она в принципе не приезжает, или даже если она что-то предпринимает, то эффективных инструментов у полиции для обеспечения безопасности жертвы нет.

УБЕЖИЩ НЕ ХВАТАЕТ

Шелтеров и убежищ недостаточно, и почти нет в маленьких городах. Причем если при общественных организациях убежища принимают всех, то у государственных шелтеров может существовать прописной ценз. Например, вы не попадете в московские Дубки, очень хорошее убежище для людей, пострадавших от насилия, если у вас нет московской регистрации. Хотя конечно, это незаконно – в Конституции сказано, что насилие недопустимо и все граждане России равны в правах, а это значит, что граждане России должны

быть защищены в любых селах, городах и деревнях равноправно. А у нас, если человек приехал из Екатеринбурга, Самары, Барнаула, и ее здесь избил партнер, то она не защищена.

НАСИЛИЕ – ЭТО НЕ ЛЮБОВЬ

По статистике абсолютное большинство жертв насилия – женщины. Это связано с экономической незащищенностью женщин, с разницей в зарплатах, с отсутствием доступа к ресурсам, включая свободу воли позвонить в полицию. Поэтому мы говорим о женщинах как уязвимой группе. Хотя, разумеется, насильник не имеет пола, возраста, вероисповедания и матримониального статуса. **Насилие – это вопрос власти и контроля, и проявлять это может любой человек.**

Насильник Валерии Володиной преследовал ее, избивал, перерезал ей тормоза машины. Она подавала заявление в полицию, он приходил туда, и полиция отвечала: «Да ну что вы, он вас просто любит. Он, как несчастный рыцарь, пытается вас завоевать». Валерии пришлось обращаться в Европейский суд по правам человека, чтобы признали, что она должна быть защищена государством от насилия. А любви в этом нет никакой.

Отрубленные руки Маргариты Грачёвой – это проявление власти и контроля, а не любви. Ревность, которую проявляют насильники, основана на чувстве собственничества, когда у насильника отбирают его любимую игрушку, за счет которой он самоутверждается.

ЧТО НУЖНО МЕНЯТЬ В ЗАКОНЕ?

1. Само определение семейно-бытового насилия. Его не существует. Из-за этого возникают сложности со статистикой – «эти феминистки и западные агенты преувеличивают, посмотрите на заявления».

2. Введение системы профилактики. Нужно введение охранных ордеров двух типов: полицейский, который полиция выдает на месте, и судебный, который выдается по решению суда. Оба ордера запрещают насильнику применять насилие, приближаться к жертве, забирать ее имущество, включая паспорт, телефон, компьютер, – всё, что они любят отбирать, чтобы шантажировать жертву; контакты с близкими лицами запрещают тоже.

3. Введение термина преследования и защиты от преследования. Самое опасное время – когда жертва уходит от насильника, именно тогда и совершается огромное количество убийств. Вспомним дело Алены Машковой, в которую выстрелил из «сайги» Александр Машков, предварительно записав видео, что он не убийца, а просто у него дурная жена и он уже не знает, что с нею делать, чтобы она прекратила все на свете разрушать.

4. Перевод всех дел о домашнем насилии в сферу частно-публичного и публичного обвинения. В этом случае жертва пишет заявление, и тогда её, а не насильника, защищает государство. А сейчас, например, повторные побои – это дело частного обвинения: то есть пострадавшая должна сама пойти в суд, сама нанять адвоката, сама собрать доказательства, сама доказывать суду, что она жертва. А рядом будет сидеть довольный насильник, которому за наши с вами налоги предоставляется бесплатный адвокат. Эту систему необходимо перевернуть, и необходимо, чтобы насильники знали, что вся мощь закона работает не на их стороне.
Публичное – это если соседи слышат крики, как бывает очень часто (и спасибо соседям за неравнодушие), но только на уровне закона сделать ничего не могут. Насильник открывает дверь и говорит: «У нас всё хорошо, что вы пришли?» Или вовсе не открывает. А если дверь не открывают и при этом нет подозрений, что там сейчас происходит террористический акт или не происходит насилие над ребенком – а оно регулируется другой статьей, 156-й, – то взламывать дверь нельзя. Вот убьют, потом приходите. Но задача всей государственной машины – это профилактика. Для этого мы и платим налоги.

МОЖНО ЛИ ИСПРАВИТЬ АГРЕССОРА

Станислав ХОЦКИЙ,
психолог-консультант центра кризисного консультирования «Альтернатива» – единственного в стране, который работает с так называемыми авторами насилия:
altdv.ru

Как происходит работа с автором насилия

Главная задача – вывести насилие в область осознаваемого выбора. Разобрать по шагам абсолютно всё, что делает человек, увидеть, как это приводит его в точку, когда он, например, поднимает руку. Когда мы реконструируем всю цепочку, мы помогаем человеку увидеть, где он мог бы сделать другой выбор. И вернуть ему ощущение контроля над собой. Важно, чтобы клиент признал ответственность за этот выбор и сказал сам себе: «Я это выбираю, я это вижу». Следующий шаг – как отстаивать то, что важно мне, без того, чтобы ранить партнера по общению.

Причины насилия

Огромную роль играют культурные нормы и идеи о том, какими должны быть мужчины и женщины. Нередко они ведут к ложному выводу о том, что насилие необходимо. Иногда человек принимает насилие за его отсутствие. Например, идея «бить женщин нельзя» сочетается со «знанием» о том, какой именно должна быть «настоящая женщина». И если она вышла за рамки «настоящности», то в общем-то перестала попадать под защиту постулата о запрете на рукоприкладство. Обсуждение этих нюансов – большая работа с картиной мира и с образом себя.

Семья – не самоцель

Чаще всего к нам приходят тогда, когда привычный мир начинает рушиться. Например, семья оказывается на грани развала. В этом случае человек может приходить к нам в надежде восстановить отношения, вернуть «как было».

Но мы работаем не про отношения, а про поведение, и иногда результатом работы может стать расставание. Иногда человек осознает, что принятый в семье стиль общения ему более не подходит, а возможностей менять то, что уже устоялось, нет. А бывает так, что, осознав урон, который человек принес близким, он не может наблюдать эти последствия, чувствуя стыд или вину.

Семья – это действительно важно, но идея о том, что сохранять ее надо любой ценой, чревата страданием всех участников. Люди важнее.

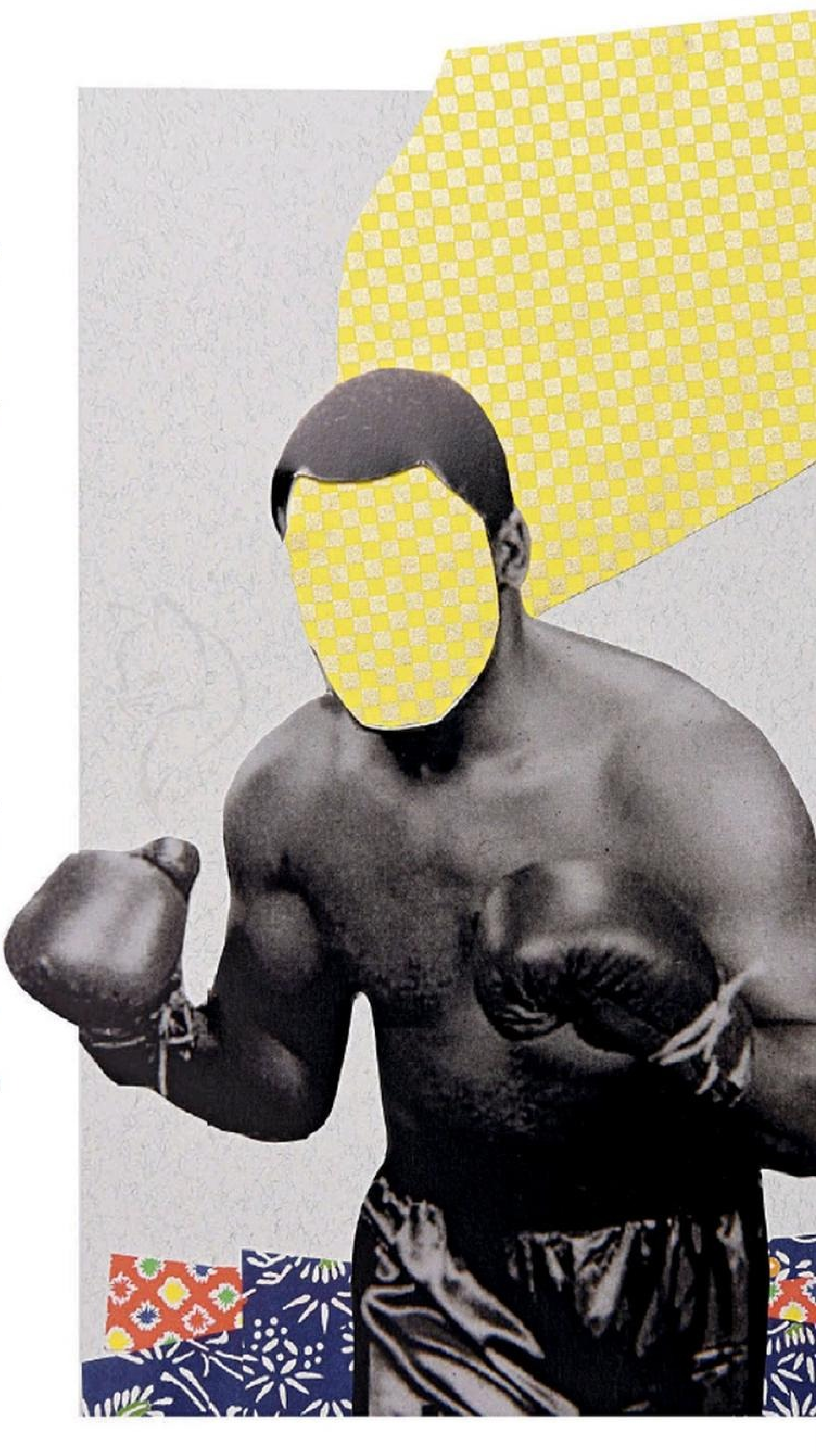

Фото: Getty Images

«НЕ УХОЖУ РАДИ ДЕТЕЙ»

«Не ухожу ради детей, их-то он не трогает»
Что такое здоровое родительство? Оно включает в себя удовлетворение основных физических и эмоциональных потребностей ребенка и соблюдение его прав. И одно из прав ребенка и его базовая потребность – это безопасность. Когда над одним из родителей совершается насилие, о безопасности уже речь не идет. Мама, подвергаясь насилию, будет чувствовать себя плохо, терять ресурсы, и ребенок будет ощущать происходящее с ней. А если ребенок – еще и свидетель насилия (непосредственно или косвенно), это серьезно может влиять на него, на его личность, характер, вплоть до появления стойких посттравматических реакций. Родитель, совершающий насилие, наносит ему ощутимый вред.

Но насильственное поведение – не клеймо на всю жизнь, **поведение может меняться, если есть мотивация на эти изменения**. После того как агрессор успешно пройдет психологическую программу для людей, совершающих насилие в семье, он может с новым пониманием строить родительские отношения. К сожалению, в наших реалиях прохождение таких программ, как и само их наличие, – редкость.

Елизавета
ВЕЛИКОДВОРСКАЯ,
кризисный психолог
Кризисного центра
для женщин «ИНГО»:
crisiscenter.ru
Телефон доверия:
8 (812) 327-30-00
с 11:00 до 18:00 по Мск;
скайп: crisis_center





ВЕРИМ ТЕБЕ

КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ СЕКСУАЛИЗИРОВАННОГО НАСИЛИЯ

По статистике ВОЗ от 2016 года, каждая пятая девочка и каждый тринадцатый мальчик переживают сексуализированное насилие в детстве, и 80–90% случаев насилия происходит внутри семьи и ближайшего окружения. Организация «Тебе поверят» занимается помощью пережившим сексуализированное насилие в детстве. Все началось с открытого письма Юлии Кулешовой, его основательницы, отчим которой совершал над ней насилие с дошкольного возраста. Она решилась об этом заговорить – а потом к ней со всей страны полетели письма.

Вот что рекомендуют психологи «Тебе поверят» https://verimtebe.ru/

Мы не можем изолировать ребенка от всего мира и запереть его дома. Да и проблема в том, что незнакомцев среди совершающих насилие в адрес детей почти нет. Все это люди так или иначе близкие. Поэтому путь другой. Уберегать, вооружая знаниями о том, что нормально, а что нет, что другой человек может с ним делать, а что нет, и главное – его границами. Так мы сделаем ребенка менее уязвимым для насилия.

1 ГЛАВНОЕ – ВАШИ ОТНОШЕНИЯ. Пусть он знает, что с вами обо всем можно поговорить, что не существует запретных тем и что вы не заболеете ни от какого вопроса. На это часто давят насильники: мол, маму нельзя расстраивать. Если вам сложно справиться с собой, обратитесь за помощью – в «Тебе поверят» есть бесплатные консультации не только для переживших насилие, но и для родителей.

2 ЗНАТЬ СВОЕ ТЕЛО ПО ИМЕНИ. Не «пирожок», не «это место», не «там». У всех органов есть имена, и называть их не стыдно. Когда ребенок знает, как рассказать о насилии, он становится защищеннее. Известна история о том, как девочка в детском саду пожаловалась воспитательнице: «Папа ест мою печеньку». Воспитательница сказала: «Ну а что такого, хорошие девочки должны делиться». Вот только «печенькой» мама называла половые органы девочки, когда мыла. В результате насилие продолжалось еще несколько лет.

3 РАССКАЖИТЕ О БЕЗОПАСНЫХ И НЕБЕЗОПАСНЫХ ПРИКОСНОВЕНИЯХ. В помощь – «правило купальника»: интимных зон под бельем должны касаться только врачи (и родители, и то до определенного времени) – и эти прикосновения не должны быть тайной.

4 И О ТАЙНАХ. Важно объяснить: нет таких секретов, которые ребенок обязан хранить. Это касается любых опасных ситуаций, в которых другие дети призывают молчать и «не быть стукачом». Введите правило: секрет, от которого ребенку плохо на душе, не считается. Им можно и нужно поделиться со взрослым, которому ты доверяешь.

5 ГРАНИЦЫ ВАЖНЫ. И границы тела, и границы поступков. Никогда не заставляйте сына или дочку целовать гостей или родственников по указу, «а то они обидятся». Не принуждайте терпеть. Ведь это и есть путь к насилию – что обида взрослых важнее. Этим тоже насильники пользуются еще как.

6 ПРАВИЛО «НЕТ – УЙДИ – РАССКАЖИ». Что бы ни происходило и что бы ни говорили другие взрослые, пусть ваш ребенок знает: у него есть право отказаться. Есть право покинуть небезопасное место. И есть право рассказать об этом близкому взрослому. Всегда и во всех ситуациях. Мама разрешила!

7 ПУСТЬ У РЕБЕНКА БУДЕТ БОЛЬШЕ ВЗРОСЛЫХ, С КОТОРЫМИ МОЖНО ПОГОВОРИТЬ ОБО ВСЕМ. Обсудите с ребенком, кто бы это мог быть кроме вас. И помните, что у насильников нет рогов и таблички с подписью, а у ребенка нет знаний – он может не понимать, что происходит, и важно дать ему понять, что делиться с вами можно и чем-то, что просто смущает и неясно.

8 РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, ЧТО ОН ЦЕНЕН. Если ребенок привык, что его место последнее, а мнения никто не спрашивал и «вот вырастешь – тогда и поговорим», то он будет легкой добычей для насильника. А если ребенок помнит, что ценен, что может доверять своим чувствам и что ему помогут дома, он будет более защищен. ■

МАМА, У МЕНЯ ПОЛУЧИЛОСЬ!

БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ И ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА

Случалось ли вам чувствовать себя никчемным? Сомневались ли в своих силах в, казалось бы, элементарном деле? Если да, вы знаете, что такое проблемы с самооценкой, и понимаете, как важно для ребенка сталкиваться с ними поменьше. Как это сделать, рассказывают психолог **Матвей Берхин** и педагог **Анастасия Берхина.**



Матвей БЕРХИН, детский психолог, игровой терапевт



Анастасия БЕРХИНА, консультант по раннему детству, ведущая групп для детей первых лет жизни

Как проявляется САМООЦЕНКА?

Самооценка ребенка – важнейший фактор хорошего эмоционального фона (попросту, счастья) и успеха в разных сферах: общении, учебе, физическом развитии, творчестве. Ребенок со здоровой самооценкой:

- с удовольствием пробует новое (а что будет, если насыпать в чай не сахар, а соль?);
- верит в успех и удивляется, если что-то не получилось;
- замечает и использует свои сильные стороны (конечно, я сюда залезу, я же ловкий!);
- легче проживет неудачи и готов пробовать снова;
- умеет настоять на своём, упорен в достижении результата;
- и – главное – ощущает себя ценным и значимым независимо от внешних обстоятельств.

Наверное, из всего этого понятно, что ребенок со здоровой самооценкой счастлив, полон сил и не всегда удобен окружающим.

Как понять, что с САМООЦЕНКОЙ что-то не так?

Вот на что стоит обратить внимание:

- Негативные высказывания о себе: я плохой, я глупый.
- Страх ошибки: у меня не получится, не хочу, не буду пробовать.
- Сильные чувства от неудач: рвет рисунок, швыряет игрушки.
- Стремление к суперидеальному результату: поставить игрушку только определенным образом, начертить линию именно вот так и никак иначе.

Сам по себе каждый из этих пунктов ни о чем не говорит: все расстраиваются, когда что-то не получается, все иногда сомневаются в своей компетентности. Также важен возраст: последний пункт, например, чрезвычайно характерен для трехлетки, но может насторожить у школьника. В целом, если эти моменты случаются регулярно, сильно и при этом заметно влияют на качество жизни ребенка, стоит задуматься.

Конечно, ярким маркером будет самоповреждающее поведение (ребенок рвет на себе волосы, щипает, кусает себя) и суицидальные мысли или высказывания («мне не следует жить», «лучше бы меня не было», «хочу себя убить»). То и другое – повод для обращения к психологу и/или психиатру.

Чем вредна здоровая САМООЦЕНКА?

Ответ простой – свободой. Человеком со здоровой самооценкой гораздо труднее управлять, сколько бы лет ему ни было. Он удивляется, когда его пытаются стыдить «разве хорошие мальчики так поступают?!», не ведется на манипуляции типа «я тебя тогда любить не буду!», избавлен от достигаторства вроде «лучший вуз во что бы то ни стало» и сам решает, каким социальным нормам ему следовать. Он склонен делать свой собственный выбор, как бы трудно это ни было.

Как формируется САМООЦЕНКА?

Конечно, факторов много, но ключевой – отношения со значимым взрослым. Ребенок во многом усваивает («интериоризирует») тот взгляд на себя, которым на него смотрят значимые люди, то отношение, которое они транслируют.

Это отношение складывается из простых каждодневных действий: заглянуть ребенку в глаза, улыбнуться в ответ, обнять, подбодрить при попытке ползти, утешить при падении. Но не меньше влияет «воздух» – общий эмоциональный фон семьи: стиль отношений, психологическое состояние родителей, уровень их самооценки.

Фото: Getty Images



Что снижает САМООЦЕНКУ?

- **Негативные оценки личности:** «Ты злой мальчик», «Так только плохие поступают», «жадина», «неумеха». Такие фразы могут становиться самосбывающимися пророчествами.
- **Частая критика, в том числе добавленная к одобрению:** «Вообще красиво, но вот тут бы поправить», «Ну убрался в комнате, да. А вот это что валяется?»
- **Условная похвала:** «Молодец, что получил пять!», «Я горжусь, что ты выиграл!»

Сами по себе эти фразы хороши, но, если хвалить всегда только за экстрарезультаты, ребенок может почувствовать себя обязанным все время быть экстра, чтобы получить любовь родителя.

- **Наказание отношениями.** Бывает, что ради педагогического воздействия на ребенка родители лишают его своей заботы: на время отказываются разговаривать или обнимать, отменяют вечернюю книжку или традиционную совместную игру. Это опасный ход, потому что ребенок может услышать такое наказание как послание «меня любят, только если веду себя правильно».
- **Телесные наказания** в любом виде негативно влияют на самооценку и эмоциональное благополучие ребенка в целом.
- **Низкая самооценка родителей и негативные высказывания родителей о себе:** «тупой», «безрукая», «неудачник» и т. п. Родители – пример во всём. Если мама говорит дочке: «Ты у меня самая красивая», – и при этом гнобит себя за «лишние» килограммы, ребенок может усвоить второе больше, чем первое.

Что же делать вместо всего этого? Ответом становится идея безусловного принятия ребенка.

Что такое БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ?

Это концепция гуманистической психологии, которая описывает особый способ отношения к другому. Его можно выразить так: «Что бы ты ни делал, ты ценен, важен и значим. Я буду уважать тебя и твое право быть собой независимо от твоих решений». Безусловное принятие ребенка не означает отсутствие запретов. В этой концепции отделяют желание ребенка (например, стремление выразить гнев на родителе) и конкретные действия (удар). Первое родитель полностью принимает и одобряет, второе останавливает и перенаправляет в мирное русло (ударить нельзя, можно сказать).

Безусловное принятие обращает больше внимания на процесс (удовольствие от рисования, усилия при учебе), чем на результат (красота рисунка, школьная оценка). И для него важнее чувства ребенка (нравится рисунок, доволен отметкой), чем оценка родителя («Разве солнце бывает такого цвета?», «Мог бы и пять получить!»).

Понятно, что безусловное принятие – это идеал, и невозможно быть принимающим 24 часа в сутки. Скорее, это некоторый ориентир – те идеи, на которые можно себя настраивать, особенно по поводу повторяющихся сложных ситуаций.

Безусловное принятие сложно дать другому, если ты не принимаешь себя. И его сложно дать себе, если меня никогда не принимали. Поэтому для развития в этой сфере стоит вспомнить человека, который принимал меня: рядом с ним я ощущал себя любимым, он ни-

Фото: Getty Images

чего не требовал и не ждал, от него исходили тепло и забота, что бы ни случилось. Вспомнили? Фокусируясь на этом образе, можно понемногу учиться больше принимать себя и своего ребенка. Если же такой человек не вспоминается, никогда не поздно пережить этот опыт впервые, например, на личной психотерапии.

Как БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ выражается на практике?

Эти 8 простых (ну ладно, не очень простых) пунктов помогут привнести в ваши отношения больше принятия и поднять самооценку ребенка.

▶ **Восхищайтесь даже маленькими успехами:** трехлетка открыл баночку с пластилином, пятилетка нарисовал линию на листе, семилетка собрал собственную модель из «Лего»: «Ух ты, как у тебя получилось! Ты справился!»

▶ **Удивляйтесь идеям ребенка:** «О, надо же, как ты придумал!»

▶ **Интересуйтесь экспериментами:** «Ух ты, соленый чай! И как на вкус?»

▶ **Вдохновляйте и продолжайте верить:** «Знаю, что сложно, но уверен, что ты справишься!»

▶ **Утешайте, а не воспитывайте:** отложите на два часа свои идеи о том, что надо было сделать по-другому, и просто посочувствуйте ребенку, которому больно – ушиб ли он коленку, провалил контрольную или потерял первую любовь.

▶ **Благодарите за помощь:** «О, помыла тарелку! Спасибо, очень помогла мне».

▶ **Фокусируйтесь на процессе.** Не «молодец, что получил пять!» – а «о, ты так старался!». Не «горжусь, первое место!» – а «да, ты много тренировался!».

▶ **Придерживайте свои оценки:** пусть сначала ребенок скажет, нравится ли ему рисунок и доволен ли он баллами за ОГЭ. Это ведь его рисунок и его экзамены. И только потом, если ребенок спросит, можно выступить со своим ценным мнением.

Телесные наказания в любом виде негативно влияют на самооценку и эмоциональное благополучие ребенка в целом.

Принятие – это путь. Невозможно волевым усилием разом изменить стиль общения с ребенком и быстренько «сделать» ему высокую самооценку. Но можно потихоньку тренироваться в новых реакциях и пробовать использовать эти принципы – сначала, конечно, на себе. ■



Фото: Getty Images

ПОТЕРЯЛСЯ В ЛЕСУ



Ксения КНОРРЕ-ДМИТРИЕВА,
руководитель пресс-службы и инструктор «Лиза Алерт»

В издательстве «Бомбора» вышла книга Ксении Кнорре-Дмитриевой, руководителя пресс-службы и инструктора «Лиза Алерт», волонтерских отрядов, которые занимаются поиском пропавших людей. Публикуем фрагменты книги, посвященные поискам в лесу.



ПОИСК МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА в природной среде всегда собирает максимальное количество людей и привлекает общественное внимание. Во всяком случае, это в последние годы так, и мы этому очень рады, потому что считаем, что пропажа ребенка – это действительно именно та ситуация, которая должна быть главной новостью дня. На наш взгляд, это во многом заслуга отряда «Лиза Алерт» и поискового движения в целом – мы сумели совершить переворот в общественном сознании и сделать так, что люди осознали: это проблема, требующая немедленного реагирования всех служб и добровольцев, чтобы больше не повторилась ситуация, с которой началась история «Лиза Алерт», когда в 2010 году заблудилась в лесу четырехлетняя Лиза Фомкина и ее фактически в первые пять дней не искали...

Сегодня поиск ребенка в природной среде – это полномасштабная поисковая операция, к которой привлекается множество людей, служб, техники.

В таком поиске может участвовать до 1000 и более человек в день. Слетаются генералы и губернаторы, съезжается специальная техника, стягиваются все службы – полиция, МЧС, Росгвардия, Следственный комитет, причем многих сотрудников отзывают из выходных и отпусков, – приезжают и прилетают водолазы и пилоты, сотовые операторы пригоняют за десятки и сотни километров мобильные вышки сотовой связи, местные жители и администрация организуют ночлег и питание...

Поиск ребенка, который потерялся «в природе», часто становится резонансным. Но в последнее время не меньший интерес вызывают и поиски детей, пропавших в городе. После завершения такого поиска, в зависимости от исхода и обстоятельств, общество часто начинает искать ответы на вопросы, которыми до этого не задавалось или задавалось редко. Как быть с насильниками, которые уже отбыли наказание, вышли на свободу и снова совершают то же? Как обезопасить себя от них? Как в XXI веке дети могут гибнуть в сельских туалетах? Почему у нас это регулярно происходит, в том числе на территории школ, значительная часть которых не оборудована современной канализацией и не является безопасной для детей территорией?

В этом – еще одна важная миссия отряда «Лиза Алерт»: громко задавать вопросы, на которые необходимо найти ответы.

НУ ЧТО МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ С ЧЕЛОВЕКОМ В XXI ВЕКЕ В ОБЫЧНОМ ЛЕСУ, ГДЕ НЕТ НИ МЕДВЕДЕЙ, НИ САБЛЕЗУБЫХ ТИГРОВ, В 300 МЕТРАХ ОТ ЖИЛЬЯ?!

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕСУ

Имея в своем багаже несколько тысяч поисков людей, отправившихся в лес, мы сформулировали правила безопасности для тех, кто собирается на прогулку, за грибами, за клюквой и так далее. Они простые и, на наш взгляд, достаточно очевидные, но опыт показывает, что именно несоблюдение этих простых алгоритмов приводит к трагическим историям.

Мы рекомендуем относиться к лесу как к агрессивной к человеку среде. Для многих лес возле дачи – это что-то совершенно безопасное: ну что может произойти с человеком в XXI веке в обычном лесу, где нет ни медведей,

ни саблезубых тигров, в трехстах метрах от жилья?! К сожалению, может случиться самое разное – начиная от элементарных внезапных проблем со здоровьем, которые не позволят человеку самостоятельно выйти к дому (инфаркт, инсульт, гипертонический криз, травма и так далее), заканчивая тем, что любой человек может заблудиться. И да, значительный процент пропавших в природной среде составляют те, кто «знает лес как свои пять пальцев», «ходит туда всю жизнь», «по определению заблудиться не может».

ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕНТ ПРОПАВШИХ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ СОСТАВЛЯЮТ ТЕ, КТО «ЗНАЕТ ЛЕС КАК СВОИ ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ», «ХОДИТ ТУДА ВСЮ ЖИЗНЬ», «ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЗАБЛУДИТЬСЯ НЕ МОЖЕТ».

◆ *Всегда предупреждайте близких о том, что вы идете в лес*, говорите, куда собираетесь и когда планируете вернуться. Если никого рядом нет, пошлите сообщение или напишите записку.

◆ *Правильно одевайтесь:* тепло, в яркую одежду и непромокаемую обувь. Если яркой верхней одежды нет (90% ходят в лес в том, что не пачкается и что не жалко: в черной, коричневой, темно-серой одежде, часто в камуфляже), – купите на заправке сигнальный жилет.

◆ *Правильно собирайтесь:* берите с собой запас воды, еды (шоколадки), свисток, ваши ежедневные таблетки (даже если собираетесь в лес совсем ненадолго), спички или зажигалку, компас и полностью заряженный мобильный телефон, желательно с запасным внешним аккумулятором.

◆ *Заранее определите свой маршрут,* посмотрите его на картах, скачайте или распечатайте их.

◆ *Если вы потерялись, то, как только поняли это, остановитесь.* Самая большая ошибка – начать в панике беспорядочно метаться. Поэтому сядьте, перекусите, перекурите, оцените обстановку. Идеальный вариант – вызывать по телефону помощь и оставаться на месте.

◆ *Если вы потерялись, помните:* даже при отсутствии сотового покрытия, при надписи «Нет связи» на телефоне вы можете попытаться дозвониться по номеру экстренных служб 112. Если связь есть, берегите заряд телефона: теперь это ваш шанс на скорое спасение.

◆ *Главный враг человека в лесу – переохлаждение.* Постарайтесь защититься всеми возможными способами: разведите костер, если идет дождь, спрячьтесь под хвойное дерево, постройте себе укрытие из веток.

◆ *Если вы слышите сирену, скорее всего ищут вас.* Если вы без связи, двигайтесь на сирену только в том случае, если еще не наступили сумерки.

ПРОЖИГАЮЩИЙ ВЗГЛЯД

Уезжая рано утром с поиска двух ушедших в лес братьев пяти и семи лет, я вдруг увидела родителей пропавших детей. Я сразу поняла, что это они.

В окружении десятков машин МЧС, полиции, Мособлпожспаса (спасатели), казаков и других стояли мужчина и женщина.

У женщины был измученный потухший взгляд, она еле стояла, вероятно, приняла недавно лекарства, а у мужчины были страшные глаза. Он стоял так, чтобы видеть каждую выезжающую с поиска машину – у «Лиза Алерт» чуть в стороне находилась своя стоянка. Поэтому я как бы налетела на его взгляд.

Смотреть ему в глаза было невыносимо – а он рассматривал каждого выезжавшего, – но отвернуться тоже не представлялось никакой возможности.

Так и выезжала, чувствуя, как меня насквозь прожигает этот взгляд.

И думать в последующие часы о чем-то, кроме этих детей и их родителей, тоже было невозможно.

И быть счастливее, чем в ту минуту, когда прошло долгожданное «СТОП! ПРОВЕРКА ИНФОРМАЦИИ», а затем «НАЙДЕНЫ, ЖИВЫ!», тоже было, наверное, невозможно. ■

Фото: Getty Images

ВАШЕ ТЕЛО В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ

Как питаться, как тренироваться и как ухаживать за кожей, чтобы быть в форме?

Фото: Getty Images

20 ЛЕТ

ПИТАНИЕ

КАЛОРИЙНОСТЬ Главная опасность в этом возрасте – жесткие диеты и резкие перепады веса. Многие молодые женщины хотят быть стройными любой ценой и нередко урезают рацион до критических 500–700 ккал в сутки. Похудеть действительно получится, но такое питание не только подрывает здоровье, но угнетает деятельность щитовидной железы. Гормоны этого эндокринного органа поддерживают скорость обменных процессов. ВОЗ рекомендует при активном образе жизни потреблять 2000–2400 ккал в сутки.

РЕЖИМ Перекусы на ходу, пропуски приемов пищи, обилие мусорной еды – в этом возрасте мало кто задумывается о сбалансированном питании. Помните, что даже если нет возможности полноценно пообедать, всегда можно найти альтернативу в виде здорового перекуса. В нем обязательно должны сочетаться белки, жиры и углеводы. Лучший вариант полезного перекуса – сэндвич на цельнозерновом хлебе с нежирным мясом (курица, индейка, кролик), приготовленным на пару, с овощами (салат, огурец, помидор, перец), которые можно сбрызнуть небольшим количеством оливкового масла. По желанию такие бутерброды можно дополнять ореховой или бобовой пастой, маложирными сырами. Чувства сытости от такого перекуса вам хватит на 3–4 часа.





Ольга ЗОБНИНА, врач-дерматолог, косметолог центра медицинской косметологии Beauty Line



Елена СЮРАКШИНА, врач-эндокринолог высшей категории, к. м. н., диетолог



Владимир СЮРАКШИН, врач-невролог, мануальный терапевт

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Кожа в этом возрасте, как правило, упругая и эластичная, хорошо увлажнена. Коллагена и эластина в дерме много, чем и объясняется ее цветущий вид. А самые распространенные жалобы – это целлюлит и локальные жировые отложения.

КАКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ВЫБРАТЬ?

■ Вакуумно-роликовый массаж

Один из самых действенных способов для борьбы с целлюлитом. В одной процедуре совмещаются механическое давление и растяжение. В результате разбивается не только подкожно-жировая клетчатка, но перегородки – септы, за счет которых и формируется эффект «апельсиновой корки». Такой массаж обеспечивает хороший лимфодренаж, активирует кровообращение и усиливает скорость обменных процессов, снижает отечность. Эффект достигается уже за 2–3 процедуры. На курс необходимо до 10–12 сеансов. Далее поддерживающие процедуры – 1 раз в 3 месяца.

■ Ультразвуковая липосакция

Одна из самых эффективных методик по коррекции жировых отложений. Ее суть в воздействии низкочастотным ультразвуком. В результате оболочки жировых клеток разрушаются и их содержимое «выливается» в межклеточное пространство и естественным образом выводится из организма. Чтобы избежать перегрузки лимфатической системы, нужно контролировать объем разрушенных клеток. Поэтому процедура курсовая.

ТРЕНИРОВКИ

Как правило, в этом возрасте мышцы в отличной форме, тело легко переносит физическую нагрузку и быстро отзывается на любые тренировки. Подвох в том, фигура в 20 лет может быть прекрасной и без физических нагрузок, и многие не задумываются о том, как важно движение. Стремитесь 2-3 раза в неделю заниматься по полтора-два часа. Велосипеды и ролики летом, коньки и сноуборды зимой – это поможет поддержать тело в тонусе и почувствовать радость движения.

Проблему жировых отложений и целлюлита есть смысл решать, когда вы рационально питаетесь и достаточно двигаетесь. Иначе финансовые и временные затраты не имеют смысла. При гиперкалорийном питании и слабой активности объемы быстро вернутся к прежним показателям.

Фото: Seasons.Agency/Fotodom

30 ЛЕТ

ПИТАНИЕ

Часто на этот возраст приходятся беременность и рождение малыша. Нередко появляются лишние килограммы, от которых в дальнейшем не так просто избавиться. На увеличение веса, безусловно, влияет гормональная перестройка организма. Однако иногда проблема заключается и в слишком калорийном питании, ведь родные и близкие часто советуют «есть за двоих». На что обратить внимание?

РАЦИОН ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Потребность в энергии у будущей мамы увеличивается всего лишь на 300 ккал! Если женщина вступила в беременность с нормальным весом, суточная калорийность ее рациона должна составлять около 2700 ккал, если ИМТ (индекс массы тела) у нее был выше нормы – около 2400 ккал. Безусловно, дополнительные калории нужно получать не с мусорной едой (сладкими булочками и полуфабрикатами), а с полезными продуктами: нежирным мясом, овощами, фруктами, цельнозерновыми крупами и молочными продуктами.

Для того, чтобы вы не съели лишнего, очень важно в период беременности контролировать объемы порций. Один оптимальный прием пищи – это 4 столовые ложки гарнира (крупа, паста), кусочек мяса или рыбы размером с ладонь, стакан жидкости (суп, сок, молоко), 150 г овощей и фруктов.

РАЦИОН В ПЕРИОД ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ От того, что вы будете есть больше, грудное молоко не станет более сытным. Его состав запрограммирован природой! Поэтому любые излишки в питании непременно отразятся на весе мамы. Калорийность рациона можно увеличить не более чем на 300–400 ккал.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Кожа тела хорошо увлажнена, но уже может быть заметно снижение упругости. Из-за изменения образа жизни и гормонального фона даже генетические худышки нередко сталкиваются с прибавкой веса. Большинство процедур по телу в 30+ связаны с коррекцией уже имеющихся эстетических проблем или же с профилактикой возрастных изменений.

КАКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ВЫБРАТЬ?

■ **Лазерная шлифовка** Одна из немногих процедур, которая помогает сделать растяжки менее заметными. Лазерное воздействие разрушает клетки рубцовой ткани, стимулирует образование нового коллагена и эластина. В результате на месте растяжек образуется новая, молодая кожа. Аппаратные методики хорошо сочетать с мезотерапией. Так кожа быстрее восстановится. Важно не тянуть с решением: избавиться от молодых растяжек (до 6 месяцев с момента появления) можно за 2–3 процедуры. Чем старше стрии, тем сложнее их удалить.

■ **Радиочастотный лифтинг** Это процедура два в одном. С одной стороны, с ее помощью можно уменьшить толщину подкожно-жировой клетчатки, с другой – подтянуть и улучшить тонус кожи. Это отличный вариант для коррекции фигуры после родов или же во время похудения. Радиочастотный лифтинг используется, в том числе, и для борьбы с целлюлитом. Для выраженного эффекта нужно 5 процедур.

Вес в течение жизни может меняться – это нормально. Распространенная ошибка – во время похудения оставлять заботу о коже на потом. Вот постройнею и тогда... А когда вес уйдет, может остаться избыток кожи, который уже нельзя скорректировать с помощью процедур. Важно поддержать состояние кожи в самом начале пути к стройности.

ТРЕНИРОВКИ

Физические нагрузки должны стать регулярными! Тем, у кого совсем мало времени, можно посоветовать короткие интервальные тренировки. За 20–30 минут вы сжигаете жир и укрепляете мышцы, а активные процессы в теле продолжаются в течение 2 часов после занятия. Самый простой пример интервальной тренировки – 1 минуту максимально быстро прыгаете через скакалку, 2 мин. отдыхаете (5–10 циклов). Еще один вариант: 60 сек. держите планку, потом 60 сек. выполняете приседания, потом 30 сек. отдыха (5–10 циклов).

Фото: Lucky If Sharp; Studio 33

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

ЦВЕТЫ БАХА

Натуральные оригинальные цветочные средства из Англии!



В прошлом веке лондонский учёный, доктор **Эдвард Бах**, разработал **Цветы Баха** – это 38 препаратов для коррекции эмоциональных состояний. Почти для каждой негативной эмоции существует своя цветочная эссенция.

Например, избавиться от страха помогает №20.Мимулюс, от тревоги – №2.Аспен, от тоски – №16.Ханисакл, от подозрительности, зависти, злобы или ревности –№15.Холи, от раздражительности и суеты – №18.Импейшнс, от навязчивых мыслей – №35.Уайт честнат, депрессивное состояние развеет №21.Мастард.

Метод очень прост и состоит буквально из двух частей:
во-первых, проводя подбор Цветов Баха по описанию тридцати восьми цветочных средств, отмечая те, которые соответствуют эмоциональному состоянию настоящего времени.
во-вторых, научитесь составлять комплексы из нескольких средств, узнавая и учитывая свои сугубо индивидуальные особенности, о которых вы даже не знали или тщательно их скрываете.

Используя Цветы Баха ты становишься сам себе психологам и поможешь избавляться от болезненных чувств и справляться с жизненными проблемами, возникающими как извне, так и из-за особенностей собственного характера. Другим ты тоже сможешь оказать помощь.

Рескью Ремеди - антистресс в вашей косметичке, который всегда под рукой и за считанные секунды поможет посмотреть на жизнь с оптимизмом.

Всего 2-3 капли, принятые под язык, успокоят, снимут волнение и нервное напряжение, помогут взять себя в руки в любой ситуации.



www.bfr.ru
www.RescueRemedy.ru

40 ЛЕТ 50+

ПИТАНИЕ

Снижается скорость обмена веществ, изменяется гормональный фон. К физиологическим причинам появления лишних килограммов могут присоединиться и психологические, ведь стрессы часто приводят к перееданию.

КАЛОРИЙНОСТЬ

Забудьте про тот рацион, которого вы придерживались в 20 или 30 лет. Тем, кто хочет сохранить здоровый вес, стоит сократить привычное количество калорий на 15%. Тем, кто активно двигается, достаточно убрать 10%.

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ В МЕНЮ

Лучше полностью отказаться от простых сахаров. Если в 20 лет, когда требуется больше энергии, вы можете позволить себе некоторое количество сахара, то, злоупотребляя им после 40, есть риск спровоцировать развитие воспалительных процессов в организме. Это чревато развитием сердечно-сосудистых патологий.

СКОРОСТЬ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Подстегнуть обмен веществ можно, в том числе, и с помощью правильного питания. Например, есть продукты, на переваривание которых тратится достаточно большое количество энергии, что требует разгона обменных процессов до максимально возможной скорости. К таким продуктам относятся животные белки: курицы индейки, баранины, говядины.

ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНАХ И МИКРОЭЛЕМЕНТАХ

После 40 лет потребность в микроэлементах увеличивается. Под наблюдением врача следите за уровнем важных нутриентов – железа, витамина D, витаминов группы B. При необходимости корректируйте питание или принимайте нутриенты дополнительно.



УХОД ЗА КОЖЕЙ

На теле уже могут быть видны возрастные изменения. Связано это с изменением гормонального фона, в частности, со снижением уровня эстрогена. На коже тела может появиться пигментация, связанная с возрастом. Нередко некоторые зоны (колени, кисти рук, декольте) увядают чуть быстрее. Очень важно подойти к уходу комплексно.

КАКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ВЫБРАТЬ?

■ **Криолиполиз** Эта процедура считается одной из самых эффективных для коррекции жировых ловушек. В ее основе – чувствительность жировых клеток к низким температурам. Под их воздействием они разрушаются. Таким образом, можно удалить избыток жировой ткани в области живота, бедер, плеч, спины и боков. За одну процедуру можно разрушить до 25% жировых клеток. Эффект от такого воздействие виден не сразу, а нарастает в течение 2–3 месяцев.

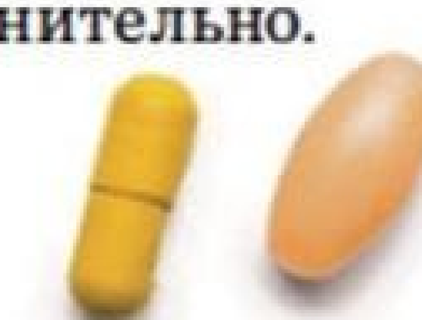
■ **Инъекционный векторный лифтинг** С помощью препарата на основе гидроксиаппатита кальция можно подтянуть кожу и восстановить контуры тела, а также улучшить качество кожи. Такие инъекции можно использовать в зоне коленей, локтей, шеи, кистей рук и зоне декольте. Благодаря инъекционному лифтингу удается стимулировать выработку нового коллагена и эластина, за счет чего кожа и уплотняется. Эффекта от такой подтяжки хватает в среднем на 12 месяцев. Часто такие инъекции используются в комбинированных методиках, например, с RF-лифтингом.

Даже у достаточной худой женщины могут быть области тела, в которых откладывается большее количество жира. Именно в этих зонах наш организм откладывает заначку на черный день. И вытащить ее оттуда с помощью правильного питания или занятий спортом очень сложно.

ТРЕНИРОВКИ

С возрастом постепенно снижается количество мышечной массы – это естественный процесс, однако оставлять его без внимания нельзя, поскольку мышечный каркас поддерживает кости и защищает нас от травм, позволяя вести активный образ жизни. Включайте в график регулярные силовые тренировки и чередуйте их с аэробными, которые отлично разгоняют метаболизм. ■

Фото: Danielle Daly; Getty Images





Дмитрий Фесенко (GetJet) и Александр Першиков (GetRentacar)


Екатерина Макарова, олимпийская чемпионка по теннису


Шоу братьев Сафроновых



Карина Арутюнова и Ирина Вавилова («Ингосстрах»)



Маргарита Тырина, управляющий директор Men's Health, и Антон Иванов, главный редактор Men's Health


«Онегин»



Birds Show



Дмитрий Портнягин, блогер



Ингрид Олеринская, актриса


Владимир Яглыч, актер

ЗАОБЛАЧНАЯ ВЕЧЕРИНКА MEN'S HEALTH

20 апреля в самом высоком ресторане и клубе Европы — Birds — прошла вечеринка возвращения Men's Health.

Пока лифт поднимал гостей на 84-й этаж башни «Око», Москву накрыла снежная буря. Панорамные виды города скрылись в белой пелене, так что ничто не отвлекало внимания гостей, когда на сцене Birds появились главный редактор Men's Health Антон Иванов и управляющий директор Men's Health Маргарита Тырина.

"Сегодня мы пригласили вас не просто на вечеринку перезапуска Men's Health. Мы пригласили вас прикоснуться к чуду, — начал Антон. — Год назад за этими окнами был вымерший город: по улицам почти не ездили машины, в башнях Сити не горел свет, а бренда Men's Health не было в России. Но сегодня Москва снова сияет всеми огнями, а здоровье и Men's Health возвращаются в нашу жизнь. Это ли не чудо?"

Тему чудес на сцене продолжили братья Сафроновы. Одни из лучших иллюзионистов мира устроили шоу, которое лишь усилило ощущение нереальности происходящего, тем более что при их появлении снег в городе как по команде прекратился.

В тот вечер всё было для гостей и партнеров Men's Health. В открывшейся панораме столицы угадывался силуэт дома-суперзвезды "Поклонная 9" от компании Ant Development с сервисом 24/7 от международного пятизвездочного отеля SO/Moscow. На ночном небе были видны огни пролетающих самолетов, и казалось, все они — от компании GetJet, уникального маркетплейса в сфере бизнес-авиации. Ну а со сцены, на которой иллюзионистов сменили DJ Jay-D и Birds Show, то и дело звучали слова благодарности за отличную атмосферу вечера бренду "Онегин". В свою очередь, уверенность в завтрашнем дне вселял один из главных партнеров вечеринки — компания «Ингосстрах».

ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН

Может ли йога заменить поход к доктору? Конечно, нет. Но, если уделять занятиям всего 20 минут в день, можно избежать многих проблем в будущем.

ПРИВЫЧКА подолгу сидеть в одной позе, сутулость, поднятие тяжестей, неправильное дыхание – это лишь небольшой список привычек, которые могут привести к проблемам с тазовым дном. А такие сбои затрагивают сразу три важные системы: мочевыделительную, репродуктивную и пищеварительную. Эти упражнения помогают облегчить болезненные менструации, восстановить гормональный баланс, остановить или предупредить опущение органов малого таза и избавиться от дискомфорта в пояснице, подтянуть мышцы и даже повысить либидо!



Татьяна ДУДИНА,
специалист ЛФК,
преподаватель йоги



1 ТАЗОВЫЕ ЧАСЫ

Как выполнять: Лягте на спину, согните ноги в коленях. Со вдохом качните таз вперед (таз остается прижат к полу, отрывается только поясница), с выдохом качните таз назад (поясница прижимается к полу). Повторите 5–6 раз.
Польза: Упражнение позволяет восстановить правильную работу тазовой диафрагмы, выровнять таз, улучшить кровообращение и дренаж органов таза.

3 ВАРИАЦИИ ПОЗЫ БАБОЧКИ

Как выполнять: Сядьте на подушку, соедините стопы перед собой и максимально опустите колени к полу. Руки можно убрать за спину или захватить ими стопы. Потянитесь вверх за макушкой. Задержитесь в этом положении на 3–5 дыхательных циклов.

Теперь продвиньте стопы дальше, чтобы получилась форма алмаза (колени под углом 90 градусов). Потянитесь с прямой спиной к стопам. Если тянуться вниз сложно, то можно вытягиваться вверх макушкой.

Облегченный вариант – поза бабочки на спине. Лягте на спину, соедините стопы и разведите колени в стороны. Чем ближе ступни к тазу, тем лучше. Для большего комфорта можно положить подушки под спину или под бедра.
Польза: С помощью этой позы вы раскроете тазобедренные суставы, вытянете область паха, активизируете кровообращение в ногах и тазовой области, оздоравливая мочеполовую систему.

2 ЛОДКА

Как выполнять: Лежа на спине, согните правую ногу и поставьте стопу на пол рядом с левым коленом. С выдохом, упираясь правой стопой в пол, потянитесь правым коленом вперед. Таз при этом наклоняется влево. Старайтесь держать спину расслабленной и двигаться медленно. Со вдохом вернитесь в исходное положение. Повторите 3–4 раза на одну сторону и затем на другую.
Польза: Снимает напряжение с низа спины, устраняет застой в области малого таза.



4 ПОЗА ГЕРОЯ

Как выполнять: Сядьте на подушку так, чтобы колени были прижаты к полу, а стопы лежали рядом с тазом. Обратите внимание, что подошвы стоп смотрят вверх, а пальцы ног направлены назад. Руки можно положить на колени. Постарайтесь выпрямить спину и потянитесь макушкой вверх. Если бедра тянутся слишком сильно, положите под таз еще одну подушку.
Польза: Поза восстанавливает мышечный баланс, а также мягко растягивает бедра и голеностоп, улучшает гибкость суставов ног.



5 ПОЗА УГЛА

Как выполнять: Сядьте на подушку и разведите ноги в стороны. Постарайтесь потянуться за макушкой вверх. Ощутите легкую растяжку в бедрах и задержитесь в этом положении на 3–5 дыхательных циклов. Чтобы сделать позу более комфортной, можно сесть спиной к стене. Если хотите усложнить, можно выполнять без подушки.

Польза: Регулярная практика «Угла» улучшает работоспособность органов малого таза и брюшной полости, раскрывает тазобедренные суставы. Гармонизирует менструальный цикл и работу органов малого таза.

6 ЛЯГУШКА

Как выполнять: Лягте на спину и поставьте ноги на стену так, чтобы в коленях получился угол 90 градусов, а расстояние от стены до таза было примерно равно длине голени. Разведите стопы в стороны, пока не почувствуете растяжку внутренней поверхности бедра. Задержитесь в этом положении на 3–4 дыхательных цикла.

Польза: Помогает мягко, без усилий раскрыть бедра, укрепляет мышцы бедер, делает ноги стройными и придает им красивую форму. Облегчает менструальные боли.



7 СКРУТКА ЛЕЖА

Как выполнять: Лягте на спину, раскиньте руки в стороны под прямым углом с телом. Согните левую ногу и аккуратно перекиньте ее вправо. Положите под колено опору (подушку или болстер для йоги). Взгляд направлен в противоположную от ноги сторону. Задержитесь в этом положении на 3–4 дыхательных цикла и затем повторите на другую сторону.

Польза: Снимает напряжение со спины, улучшает мобильность тазобедренных суставов, помогает восстановить мышечный баланс после поз на раскрытие.



8 ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

Как выполнять: Лежа на спине, согните колени и положите ладони на живот и грудь. Вдох – мягко приподнимается живот, далее раскрывается грудная клетка, и воздух поднимается выше, заполняя легкие. Выдох – опускается живот, затем грудная клетка. Повторите 4–5 раз.

Польза: Позволяет активировать парасимпатическую нервную систему, отвечающую за расслабление и регенерацию, а также улучшает работу тазовой и грудобрюшной диафрагмы.



9 РАССЛАБЛЕНИЕ

Как выполнять: Лягте на спину. Положите под голову плед, а под колени – подушки. Закройте глаза и мысленным взором пройдитесь по всему телу, расслабляя каждую мышцу и орган. Задержитесь на 5–6 дыхательных циклов.

Польза: Способствует глубокому расслаблению и избавлению от стресса. ■



Фото: архив пресс-службы

КУХНЯ

ВЕРАНДА ОТКРЫТА

Маринуйте мясо и рыбу, разжигайте мангал – будем обедать на воздухе.



КРЕВЕТКИ НА ОГНЕ С ВЬЕТНАМСКИМ СОУСОМ
Рецепт на стр. 92

Фото: Mike English. Стиль: Maike Beck, Alice Shields, Emma Franklin. Сет-дизайн: Olivia Wardle. Рецепты: Emma Franklin

КРЕВЕТКИ НА ОГНЕ С ВЬЕТНАМСКИМ СОУСОМ

Используйте решетку с мелкими ячейками, чтобы креветки не падали в угли.

КОЛИЧЕСТВО: 4 порции
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: около 20 минут

ДЛЯ КРЕВЕТОК:
- 600 г крупных свежемороженных креветок
- 1 красный перец чили (очистить от семян и мелко нарезать)
- 1 зубчик чеснока (измельчить)
- 1 ст. л. свежего тертого корня имбиря
- 1 ч. л. молотой куркумы
- 1/2 ч. л. молотого белого перца
- натертая цедра 2 лаймов
- 2 ст. л. растительного масла

ДЛЯ ВЬЕТНАМСКОГО СОУСА:
- 2 красных перца чили (очистить от семян и мелко нарезать)
- 1 большой зубчик чеснока (измельчить)
- 2 ст. л. натертого корня имбиря
- 3 ст. л. сока лайма
- 4 ст. л. рыбного соуса
- 2 ст. л. сахарной пудры

1. Выложите креветки в большую миску, перемешайте руками с перцем чили, чесноком, имбирем, куркумой, белым перцем, цедрой лайма и маслом. Отложите ненадолго, пока будете делать соус для подачи.
2. Все ингредиенты для соуса поместите в небольшую миску, влейте 75 мл воды и перемешайте, чтобы растворился сахар. Отставьте.
3. Поджарьте креветки на решетке гриля в течение 5 минут (пока они не станут розовыми), один раз переверните. Подавайте с приготовленным вьетнамским соусом.





ГОВЯДИНА НА ГРИЛЕ С САЛЬСОЙ ВЕРДЕ

Говяжье филе – очень нежная часть туши, готовить которую не придется долго. Можете выбрать уровень прожарки по своему вкусу.

КОЛИЧЕСТВО: 6 порций
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: около 40 минут

750 г говяжьего филе
10 г сушеных белых грибов
1 ст. л. кофейных зерен
1 ст. л. светло-коричневого сахара
1/4 ч. л. сушеных хлопьев чили
0,5 ст. л. оливкового масла

ДЛЯ САЛЬСЫ ВЕРДЕ:
2 зубчика чеснока (измельчить)
2 ст. л. мелко нарезанных анчоусов
1 ст. л. дижонской горчицы
3 ст. л. красного винного уксуса
150 мл оливкового масла
щепотка сахара, 3 ст. л. каперсов
1 стакан нарезанной петрушки
по 1 горсти листьев базилика и мяты (мелко нарезать)

1. Достаньте говядину из холодильника за 30 минут до приготовления, промокните насухо бумажным полотенцем, обрежьте все пленки и сухожилия.
2. Измельчите белые грибы и кофейные зерна в кофемолке или растолките в ступке. Добавьте сахар, хлопья чили и щедрую щепотку соли. Говядину со всех сторон натрите смесью.
3. Смажьте говядину маслом и готовьте на мангале около 20 минут, переворачивая каждые пару минут, до средней прожарки (термометр, вставленный в самую толстую часть куска, должен показывать 55–60 °C). Готовьте чуть дольше, если вы предпочитаете, чтобы мясо было полностью прожаренным. Переложите на доску, неплотно накройте фольгой и оставьте «отдыхать» на 10–15 минут, пока вы готовите сальсу.
4. Для сальсы верде: взбейте вместе все ингредиенты за исключением свежих трав. Затем добавьте к соусу рубленую зелень, приправьте по вкусу (если необходимо), хорошо перемешайте.
5. Нарежьте запеченную на гриле говядину ломтиками и подавайте с сальсой. Для гарнира можно взять отварной молодой картофель или зеленый салат.

СОВЕТ: Если погода не располагает разжигать мангал на улице, это блюдо можно приготовить дома. Разогрейте духовку до 200 °C. Смажьте говядину специями и подрумяньте ее на большой сковороде на среднем огне со всех сторон 5–8 минут. Переложите в жаропрочную форму и запекайте в разогретой духовке 15–20 минут.



Фото: Mike English. Стиль: Meike Beck, Alice Shields, Emma Franklin. Сет-дизайн: Olivia Wardle. Рецепты: Emma Franklin

БАРАНИНА НА КОСТОЧКЕ С СОУСОМ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Баранину стоит подавать на стол прямо с огня – немного остывшее мясо теряет аромат и сочность.

КОЛИЧЕСТВО: 6 порций
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 минут

12 бараньих котлет на косточке
1,5 ст. л. дижонской горчицы
1 ст. л. смеси сушеных прованских трав
натертая цедра и сок 1 лимона
1 ст. л. оливкового масла

ДЛЯ СОУСА:
250 г замороженного зеленого горошка
75 г мягкого козьего сыра
1 зубчик чеснока (измельчить)
3 ст. л. оливкового масла

1. Смажьте баранину горчицей, посыпьте смесью прованских трав и цедрой. Отложите в сторону, пока будете делать соус.

2. Отварите зеленый горошек в кипящей воде в течение 5 минут, слейте воду и поместите в холодную воду на 2 минуты, затем снова слейте воду. Переложите горох, козий сыр, чеснок, масло и 2 ст. л. лимонного сока в блендер и измельчите до получения однородной массы. Приправьте по вкусу.

3. Сбрызните баранину 1 ст. л. оливкового масла и готовьте на среднем огне 6–8 минут, регулярно переворачивая, до нужной степени прожарки. Переложите на тарелку, накройте фольгой и оставьте на 5 минут. Подавайте баранину с гороховым соусом.

ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНИНА С СОУСОМ БАРБЕКЮ

Если готовить свиную лопатку медленно, мякоть становится невероятно нежной. Для этого блюда вам понадобится сначала запечь мясо в духовке, а уже потом довести до готовности на углях.

КОЛИЧЕСТВО: 10–12 порций
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: около 6 часов

- 1 свиная лопатка без кости (2,2 кг)
- 1 луковица (крупно нарезать)
- 1,5 ст. л. копченой сладкой паприки
- 1 ст. л. английской горчицы
- 2 ст. л. морской соли
- 2 ст. л. светло-коричневого сахара

ДЛЯ СОУСА БАРБЕКЮ:

- 1 небольшое яблоко (очистить и натереть на терке)
- 1/2 луковицы (натереть на терке)
- 1 красный перец чили (очистить от семян и мелко нарезать)
- 40 г светло-коричневого сахара
- 250 г томатного кетчупа
- 150 мл кока-колы
- 4 ст. л. яблочного уксуса
- 2 ст. л. соевого соуса

ДЛЯ ПОДАЧИ:

- белые булочки (разрезать пополам и подсушить на углях), салат из капусты

1. Разогрейте духовку до 150 °C. В кастрюлю с толстым дном выложите лук. В небольшой миске смешайте паприку, горчицу, соль и сахар, смажьте свинину со всех сторон и выложите поверх лука. Добавьте в кастрюлю 250 мл воды, накройте крышкой и готовьте 4,5–5 часов, пока свинина не станет очень нежной (она должна легко разделяться на волокна с помощью двух вилок).
2. Приготовьте соус. Смешайте все ингредиенты в небольшой кастрюле, доведите до кипения и готовьте на медленном огне 15–20 минут, до загустения. Взбейте блендером. Свинину аккуратно переложите на доску и смажьте тонким слоем соуса барбекю. Затем поместите на гриль под крышку и готовьте в течение 45 минут, пару раз смазывая соусом.
3. Переложите свинину на доску, снимите кожу и удалите большую часть жира. Разделите мясо вилками на волокна, добавьте оставшийся соус барбекю и перемешайте. Подавайте с булочками и салатом.



ПРЯНЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В ГЛАЗУРИ

Чтобы не ждать, пока ребрышки станут мягкими на мангале, запеките их предварительно в духовке.

КОЛИЧЕСТВО: 6 порций
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 50 минут

12 пластов свиных ребрышек (по 450 г каждый)
2 зубчика чеснока (измельчить)
150 г консервированных кусочков ананаса + 2 ст. л. сока от них
3 ст. л. смеси специй (приготовьте смесь, которая пригодится вам не один раз: смешайте в равной пропорции сушеный лук и чеснок, тмин, мускатный орех, душистый перец, копченую паприку, корицу, кайенский перец, коричневый сахар, соль и черный перец, сушеную петрушку и тимьян)

ДЛЯ ГЛАЗУРИ:
3 стебля зеленого лука (мелко нарезать)
1–2 ч. л. и очищенного и мелко нарезанного перца чили без семян
100 г коричневого сахара
100 мл рома
2 ст. л. меда
2 ст. л. томатного кетчупа
соль по вкусу

1. Разогрейте духовку до 150 °С. Выстелите противень фольгой, поместите в центр свиные ребра. Натрите их чесноком, смажьте ананасовым соком, посыпьте солью и приправой. Приподнимите края фольги и закройте ребра в виде конверта. Готовьте 1,5 часа, пока мясо не станет очень мягким и не начнет хорошо отделяться от костей.

2. Приготовьте глазурь: смешайте в кастрюле кусочки ананаса с ингредиентами для глазури и доведите до кипения на слабом огне, периодически помешивая. Варите на медленном огне около 5 минут, затем измельчите с помощью погружного блендера.

3. Как только ребрышки приготовятся, раскройте фольгу, смажьте ребрышки небольшим количеством глазури для барбекю и переместите на решетку для гриля. Готовьте в течение 15–20 минут, перевернув пару раз и поливая большим количеством глазури, пока ребрышки не станут липкими и не подрумянятся. Посыпьте зеленым луком и подавайте.



КУРИЦА С АПЕЛЬСИНАМИ

Рецепт на удивление прост, а запеченное мясо с апельсиновым ароматом получается невероятно вкусным.

КОЛИЧЕСТВО: 6 порций
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 30 минут

1 крупная курица (около 1,8 кг)
1 большой апельсин
2 ст. л. белого перца
2 ст. л. черного перца
1,5 ст. л. китайской смеси «5 специй» (ее можно купить в супермаркете, где есть отдел китайских продуктов)
2 зубчика чеснока (измельчить)
1,5 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

1. Положите курицу на доску грудкой вниз и кухонными ножницами разрежьте ее вдоль позвоночника. Переверните курицу и сильно надавите на центр грудки, чтобы расплющить ее.

2. Мелко натрите цедру с апельсина, затем разрежьте апельсин на дольки. Выложите в ступку перец и раздавите пестиком. Перемешайте в миске цедру, смесь «5 специй», чеснок, масло и щедрую щепотку соли. Натрите курицу со всех сторон.

3. Выложите тушку на решетку и поместите на мангал сначала грудкой вниз на 5–10 минут (жар не должен быть слишком сильным), пока кожа не станет золотистой и обугленной. Затем переверните курицу и продолжайте готовить, в процессе еще несколько раз переверните.

4. Поджарьте дольки апельсина на гриле в течение последних 10 минут. Переложите курицу на доску, накройте фольгой и оставьте на 10 минут, затем разрежьте на части. Подавайте с дольками апельсина, чтобы можно было поливать соком запеченное мясо.

Фото: Mike English. Стиль: Maike Beck, Alice Shields, Emma Franklin. Сет-дизайн: Olivia Wardle. Рецепты: Emma Franklin





Фото: Mike English. Стиль: Meike Beck, Alice Shields, Emma Franklin. Сет-дизайн: Olivia Wardle. Рецепты: Emma Franklin

СТЕЙКИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Цветная капуста очень хорошо сочетается с острыми ближневосточными специями. Это блюдо заставит мясоедов позавидовать вегетарианцам.

КОЛИЧЕСТВО: 4 порции
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

- 2 больших кочана цветной капусты
- 3 ст. л. смеси специй для шаурмы (кориандр, паприка, карри, куркума, корица, имбирь, мускатный орех, кардамон, укроп, базилик, хмели-сунели)
- 100 г сливочного масла (растопить)
- 1 зубчик чеснока (измельчить)
- 3 ст. л. пасты тахини
- 2 ст. л. лимонного сока
- 100 г натурального йогурта
- масло для смазывания

ДЛЯ ПОДАЧИ:

- 2 ст. л. гранатового соуса
- 3 ст. л. гранатовых зерен
- горсть свежей кинзы (порубить)
- 2 ст. л. кедровых орехов

1. Удалите с цветной капусты все поврежденные наружные листья (нижние оставьте, они не позволят капусте подгореть). Разрежьте кочан через кочерыжку так, чтобы у вас получились 2 стейка толщиной 1,5 см (оставшиеся части используйте для других блюд).

2. Смешайте в миске растопленное сливочное масло со специями, добавьте измельченный чеснок и соль, взбейте вилкой. В отдельной миске взбейте тахини, лимонный сок и йогурт.

3. Смажьте маслом решетку для барбекю. Стейки из цветной капусты смажьте небольшим количеством растопленного сливочного масла со специями. Готовьте капусту на углях, переворачивая и продолжая смазывать пряным маслом, пока она не станет мягкой.

4. Выложите половину йогурта с тахини на блюдо, сверху – приготовленные стейки из цветной капусты и смажьте оставшимся пряным маслом. Полейте гранатовым соусом и оставшимся йогуртом с тахини, посыпьте зернами граната, орешками и зеленью кинзы.

СОВЕТ: Если вы готовите дома, разогрейте духовку до 200 °C. Выложите стейки из цветной капусты на противень, выстеленный пергаментом для выпечки, смажьте сливочным маслом со специями. Готовьте 20–25 минут, переворачивая и продолжая смазыть ароматным маслом. ■

Подпишитесь на журнал «Домашний Очаг»

И КАЖДЫЙ МЕСЯЦ НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЛУЧШИМИ ИДЕЯМИ ДЛЯ ДОМА, СЕМЬИ И КРАСОТЫ.

В июне первые 30 подписчиков получат в подарок форму для выпечки Wavy от RÖNDELL

ФОРМА ДЛЯ ВЫПЕЧКИ RDF-436 ОТ RÖNDELL – находка не только для кулинаров, но и для любителей красиво подать к столу свой шедевр. Изящное исполнение формы позволяет подавать блюдо на стол прямо в ней. Формы Röndell выполнены из углеродистой стали – этот экологичный и прочный материал позволит качественно готовить любимые блюда и пользоваться формами долгие годы. В формах используется оптимальная толщина стенок 0,6 мм. При такой толщине блюда пропекаются лучше и быстрее. В формах для духовки этой модели предусмотрено усиленное антипригарное покрытие Xylan Plus от Whitford, которое позволяет готовить еду без пригорания и с минимальным количеством масла или жира.



ПОДПИСКУ на журнал можно оформить через редакцию, позвонив по телефону: 8 (495) 230-00-14, а также через любое почтовое отделение, если вам так привычнее. Подписные индексы есть в почтовых каталогах.

НО УДОБНЕЕ ВСЕГО подписываться через Интернет. Для этого надо пройти по ссылке **http://premium-publishing.ru/goodhouse** и оплатить ее банковской картой. Если вы хотите подарить подписку, в поле «Комментарии к заказу» укажите, что вам нужен подарочный сертификат на чье-либо имя. Мы вышлем файл с сертификатом на e-mail, чтобы вы могли его распечатать и положить в подарочный конверт.

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ первые 35 подписчиков, которые оформили подписку через интернет-магазин, получают подарок от наших партнеров. Для участия в розыгрыше в поле «Комментарий к заказу» введите промо-код: COGH 062101 для большого формата и COGM 062145 для мини-формата.

Фото: Getty Images; архив пресс-службы

8 БЛЮД СЕЗОНА: ОВОЩНОЕ ТАНГО

Жарим, запекаем, смешиваем и едим свежими. Овощи во главе стола – остальное приложится!



1

ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНИНА С ТОМАТАМИ

Стр. 104

Фото: Mike Garten. Стиль: Christine Albano. Сет-дизайн: Lis Engelhart



2

ЙОГУРТОВЫЙ СОУС С ЗЕЛЕНЬЮ И ЛИМОНОМ

КОЛИЧЕСТВО: 2 стакана
ВРЕМЯ: 10 минут

2 стакана греческого йогурта без добавок
2 ч. л. натертой цедры лимона
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. оливкового масла первого отжима
2 стебля зеленого лука (мелко нарезать)
1/4 ст. петрушки (порубить)
1/4 ст. свежего укропа (порубить)

1. В миске смешайте йогурт, лимонные цедру и сок, добавьте по 0,5 ч. л. соли и перца.
2. Выложите рубленую зелень, оливковое масло и хорошо перемешайте соус. Подавайте с отварным молодым картофелем, свежими или запеченными сезонными овощами.



3

ЧЕСНОЧНАЯ БРУСКЕТТА С РЕДИСОМ

КОЛИЧЕСТВО: 4 шт.
ВРЕМЯ: 30 минут

3 ст. л. оливкового масла
1 пучок редиса с листьями
3 зубца чеснока
(2 зубца тонко нарезать)
4 ломтика хлеба
2 ст. л. рублен. петрушки
соль и перец по вкусу

1. Нагрейте духовку до 200°C. Смажьте противень 1 ст. л. масла, выложите редис, посыпьте нарезанным чесноком и запекайте 20 минут.
2. Подсушите хлеб в тостере. Редис смешайте с зеленью, приправьте солью и перцем. Выложите на чесночные тосты и подавайте.

4

ДЖИН & ТОНИК С ОГУРЕЧНЫМ АРОМАТОМ

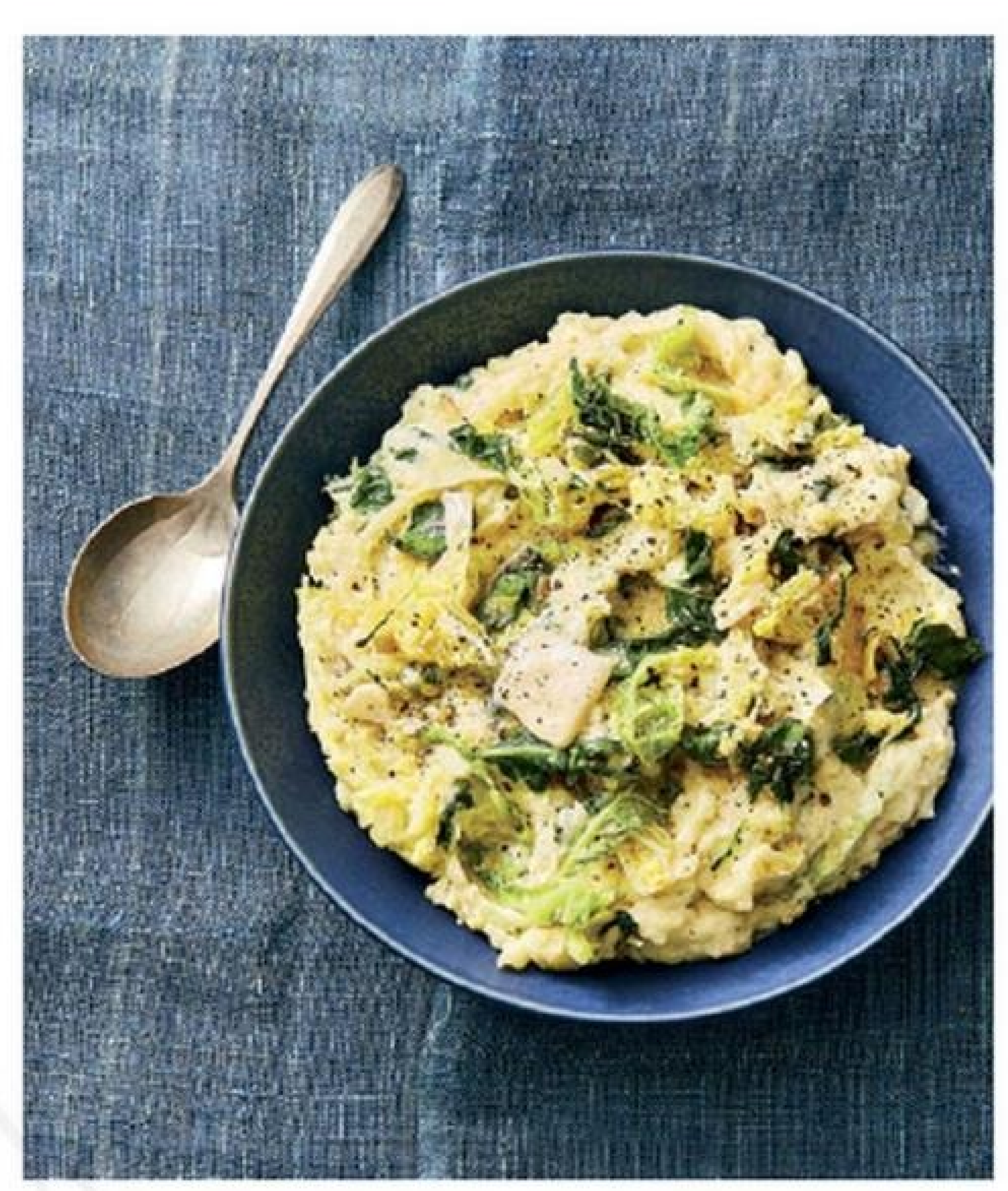
КОЛИЧЕСТВО: 6–8 порций
ВРЕМЯ: 15 минут

1 свежий огурец
(нарезать ломтиками)
1/2 ст. нарезанной свежей зелени мяты
1 стакан джина
1/2 ст. свежего сока лайма + ломтики 2 лаймов
1 бутылка сухого игристого вина или 350 мл тоника
лёд для подачи

1. Ломтики огурца выложите в кувшин вместе с мятой, перемешайте ложкой и немного помните, чтобы огурец дал сок.
2. Добавьте джин и сок лайма, затем влейте игристое вино, положите оставшиеся ломтики огурца и половину нарезанных лаймов.
3. Подавайте со льдом, украсив кружочками лайма.

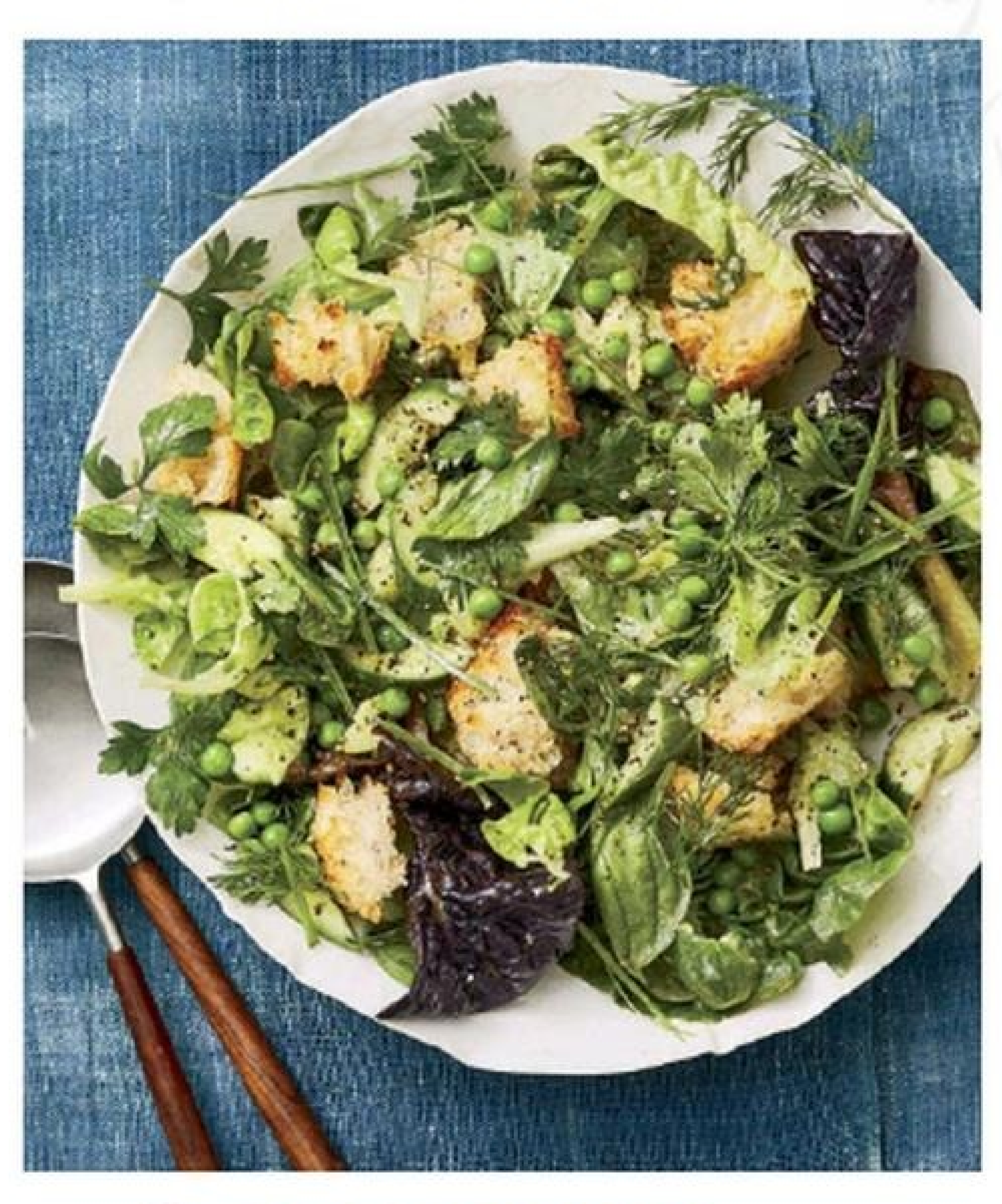
Фото: Mike Garten. Стиль: Christine Albano. Сет-дизайн: Lis Engelhart





(5) **СПАРЖА С ФЕТОЙ** Стр. 104

(6) **ПЮРЕ С ЗЕЛЕНЬЮ** Стр. 104





(7) **САЛАТ ПАНЦАНЕЛЛА** Стр. 104

(8) **ПИРОГ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ** Стр. 104



КОЛИЧЕСТВО: 2 порции
ВРЕМЯ: 20 минут

500 г спаржи
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. рисового уксуса
1 лук-шалот (порубить)
1/4 ст. свежей мяты (порубить)
200 г феты (раскрошить)
2 ст. л. свежего укропа (порубить)

1. Нагрейте духовку до 200 °С. В форму для запекания выложите спаржу, полейте 1 ст. л. масла, приправьте и поставьте в духовку на 10–12 минут.
2. В миске смешайте уксус, лук-шалот, масло и немного соли и перца. Полейте спаржу заправкой, посыпьте рубленой зеленью и раскрошенной фетой.



КОЛИЧЕСТВО: 6 порций
ВРЕМЯ: 35 минут

900 г картофеля
3 ст. л. сливочного масла
1 большой лук-порей
1 зубец чеснока (порубить)
1/4 кочана молодой капусты (очистить и нарезать)
1/2 стакана нарезанного зеленого лука

1. Картофель очистите и отварите в подсоленной воде до готовности. Приготовьте пюре, добавив 2 ст. л. сливочного масла.
2. Растопите 1 ст. л. масла в сковороде и обжарьте нарезанный лук 5 минут, добавьте чеснок и готовьте еще минуту. Выложите капусту и готовьте под крышкой еще 10 минут.
3. Выложите капусту поверх картофеля. Подавайте, посыпав зеленым луком.



КОЛИЧЕСТВО: 4 порции
ВРЕМЯ: 20 минут

4 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. белого винного уксуса
2 ч. л. дижонской горчицы
2 стебля зеленого лука (мелко нарезать)
2 свежих огурца (тонко нарезать)
1 ст. с/м зеленого горошка
2 ст. свежих трав (петрушка, базилик, мята, укроп)

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Хлеб нарежьте кубиками, сбрызните маслом, приправьте и подсушите в духовке.
2. приготовьте соус, смешав масло,уксус, горчицу и специи.
3. Выложите в салатник нарезанную зелень и горошек, полейте заправкой и перемешайте. Добавьте подсушенный хлеб и снова перемешайте.



КОЛИЧЕСТВО: 6 порций
ВРЕМЯ: 45 минут

1 лист слоеного теста
1 яйцо (взбить)
3 пучка зеленого лука + 1 нарезанный стебель
1/4 ст. нарезанной мяты
2 ч. л. цедры лимона
2 ст. л. лимонного сока
4 ст. л. миндаля
250 г козьего сыра
1/2 ст. творожного сыра
1/4 ст. рубленой петрушки

1. Нагрейте духовку до 200 °С. Слегка раскатайте тесто, переложите на выстеленный пергаментом противень.
2. Смажьте края теста яйцом, наколите вилкой середину. Выпекайте 20 минут.
3. Зеленый лук смешайте с маслом, выложите в разогретую сковороду и готовьте, пока белая часть стеблей не станет мягкой. Переложите на тарелку.
4. В блендере взбейте оба сыра до однородной массы. Добавьте рубленую петрушку и мяту, цедру и сок лимона, приправьте солью и перцем.
5. Аккуратно выложите сырную смесь в центр остывшего теста, разровняйте, сверху выложите зеленый лук. При желании посыпьте пирог травами, цедрой и миндалем. ■



КОЛИЧЕСТВО: 4–6 порций
ВРЕМЯ: 1 час

• 600 г баранины без кости (нога или лопатка) • 12 зубчиков чеснока (4 шт. мелко нарезать) • 1 ст. л. нарезанных листьев розмарина • 2 ч. л. листьев тимьяна • 2 ст. л. оливкового масла • 800 г помидоров черри • 2 ст. л. зелени петрушки (порубить)

1. Нагрейте духовку до 200 °С. Мясо посыпьте солью и перцем.
2. В небольшой миске смешайте измельченные травы, нарезанный чеснок и 1 ст. л. масла. Натрите баранину со всех сторон. Выложите в форму для запекания и поставьте в духовку на 15 минут.
3. Смешайте помидоры с оставшимся маслом и чесноком. Выложите в форму к мясу и запекайте еще 20 минут (или до нужной степени прожарки). Накройте фольгой и дайте «отдохнуть» 10 минут. Подавайте с запеченными помидорами, посыпав зеленью.



ДОМ

СВЕЖИЙ ВЕТЕР

Откройте дом для нежных оттенков – фисташкового, мятного, голубого.



Фото: Mark Scott. Стиль: Amy Neason



ПРОСТЫЕ ВЕЩИ
Сдержанные оттенки морской гальки успокаивают и умиротворяют, особенно в сочетании с естественными текстурами дерева и лозы.

Фото: Mark Scott. Стиль: Amy Neason



ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ
Кажется, что за окном пляж и пахнет морем. Да, на такую иллюзию тоже способен цвет. Выберите мебель с тонкой фурнитурой, чтобы сохранить ощущение легкости и незагроможденности.



ОСВЕЖАЮЩАЯ ПРОХЛАДА
Свежая мята вдыхает новую жизнь в нейтральную палитру мягкого серого. Основной цвет стен создает фон для отображения любимых предметов.

СНЫ О ПРИРОДЕ
Цвета мягкого розового рассвета, сумеречной росы и чернильно-бирюзовой травы объединяются, чтобы создать в комнате природные декорации. Камыши, нежно шепчущиеся на ветру, украшают стену спальни, а продолжение рисунка на занавесках создает ощущение кокона.

Фото: Mark Scott. Стиль: Amy Neason



ГОЛУБОЙ ПЕРИОД

Декоративные обои в ванной – заявка на индивидуальность. Тонкая черная фурнитура придает цветочным мотивам на прохладном голубом фоне утонченное обрамление. ■

FABERLIC BE YOUR BEST™

БИОЗАБОТА О ДОМЕ!

0% ИСКУССТВЕННЫХ ОТДУШЕК, ХЛОРА, ФОСФАТОВ, КРАСИТЕЛЕЙ



ЭКОЛОГИЧНЫЕ БИОСРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ОДЕЖДОЙ И ДОМОМ

100% ПЕРЕРАБАТЫВАЕМАЯ УПАКОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВТОРИЧНОГО СЫРЬЯ

home.faberlic.official



Мини-сад из трав

Если у вас нет дачи, не беда! Полезные и вкусные травы и микрозелень можно вырастить дома – на балконе или даже на подоконнике.

ДАЧА – ОТРАДА пенсионеров, считали мы в доковидную эпоху. Кое-что поменялось, когда горожане поняли, сколько радости в том, чтобы выйти летним утром босиком на траву и сорвать с грядки выращенный собственными руками огурец. Прошлым летом зазеленели балконы и подоконники, предприимчивые люди наладили доставку микрозелени любителям ЗОЖ, а рестораторы задумались о модулях выращивания зелени прямо рядом с кухней своего заведения.

Чтобы всегда иметь под рукой съедобную зелень, которую можно добавить в тарелку, не нужно ничего особенного. Салаты и ароматные травы прекрасно растут в контейнерах и цветочных горшках, не требуют особо тщательного ухода и вполне переживут, если вы забудете про полив на несколько дней.

Фото: Getty Images



ВСЁ ПОД РУКОЙ
На даче уголок пряных трав удобнее всего устроить рядом с летней кухней – так ваш урожай будет всегда под рукой.



12 трав, *которые нужно посадить летом*

ТИМЬЯН
Это растение пригодится для приготовления мяса и рыбы, можно добавлять стебли в чай. Цветущий тимьян очень декоративен.

ПЕТРУШКА
Кроме обычных сортов с плоскими листьями существует и петрушка «курчавая», гофрированные листики которой напоминают кудряшки.

ОРЕГАНО
Трава с сильным ароматом. Это классическая приправа для итальянской, греческой и мексиканской кухни, и ее часто используют сушеной, а не свежей.

МЯТА
Разновидностей мяты очень много, посейте несколько, чтобы понять разницу и различить оттенки ароматов. И готовьте летом мохито!

БАЗИЛИК
Незаменимая основа для соуса песто. Есть сорта с крупными мясистыми листьями и совсем мелкими. Аромат базилика ярче всего перед началом цветения.

ЭСТРАГОН
Больше всего его ценят кулинары в Грузии и во Франции. Семена эстрагона мелкие, поэтому их лишь присыпают землей. Всходы появляются через 1,5–2 недели.

Найдите место
Большинству трав, чтобы хорошо расти, нужно много света, поэтому выберите им самое солнечное и теплое место на дачном участке или в квартире. Но мята, петрушка, кориандр, зеленый лук и кервель также будут неплохо чувствовать себя и в тени.

Состав почвы
Заполните контейнеры смесью из 1/3 объема песком или перлитом (чтобы не задерживалась вода), сверху добавьте универсальный грунт. Проверьте, чтобы у контейнера были дренажные отверстия. Многие травы, такие как базилик, тимьян, орегано, зеленый лук, петрушка и кориандр, достаточно компактны и вполне могут расти даже в небольших горшочках или балконных ящиках.

Что выращивать?
Лучше всего то, что вы обычно покупаете и используете. Если в супермаркете в вашу корзину регулярно попадает петрушка, укроп, базилик и кинза, сначала посейте именно их. Любите ароматный чай – сейте перечную мяту или мелиссу (заодно проверите, чем отличаются разные ее сорта). Готовите лимонады летом – посадите эстрагон (тархун). Купите в садовом центре саженцы розмарина и тимьяна – даже небольшого количества ароматных листьев прямо с куста будет достаточно, чтобы оживить любое блюдо.

Семена или рассада?
Нет смысла пересаживать в собственный контейнер травы, которые продаются в супермаркете (в мини-горшочках). Доращивать их бесполезно, поскольку они уже достигли нужной степени зрелости. Однолетние травы лучше выращивать из семян, а многолетники (розмарин, тимьян, орегано, шалфей) удобнее всего купить в ближайшем садовом центре.

Фото: Getty Images (4); Getty Images/iStockphoto; Danielle Occhiogrosso Daly

Урожай
Регулярная обрезка – секрет хорошего роста трав. В дикой природе многие из них растут там, где пасутся животные, и постоянное ощипывание им нисколько не вредит. Всегда срезайте свой урожай острыми ножницами (одревесневшие стебли розмарина и тимьяна трогать не нужно, чтобы не повредить растение).

Микрозелень
Это молодые всходы самых обыкновенных растений: гороха, нута, редиса, чечевицы, лука, льна, рукколы и других. От посева до появления всходов всего 2 дня, а до момента, когда можно срезать и использовать ростки, – еще 3–4. Для проращивания нужно совсем немного: семена и субстрат,

5 *советов успешного выращивания*

- Сразу после посева семян накройте контейнер пленкой до появления всходов.
- Поливайте по мере высыхания почвы, держите под рукой пульверизатор для опрыскивания.
- Подкармливайте растения жидким органическим удобрением, чтобы они оставались зелеными и густыми.
- Травы, которые используете часто, сейте каждые 2 недели – чтобы был их постоянный запас.
- Не сажайте мяту в один контейнер с другими растениями – она быстро заполняет собой все пространство.

Терракотовые горшки очень хороши для выращивания зелени – они позволяют избежать переувлажнения почвы.



на котором они могут прорасти. Конечно, можно взять для этого почвогрунт, но гораздо удобнее выращивать микрозелень на «чистом» материале, чтобы не иметь дела с рассыпчатой землей при срезке растений.

Льняные коврики
Купить их можно в садовых центрах или интернет-магазинах. Такие коврики отлично удерживают влагу, способствуют развитию корневой системы.

Микрозелень на вате
Вату надо уложить в лоток и хорошо смочить водой. Далее распределить семена, накрыть лоток прозрачной пленкой или стеклянной крышкой и поставить на подоконник. Как только появятся всходы, пленку снять. Далее опрыскивать всходы 2 раза в день из пульверизатора. Вместо ваты можно использовать марлю, бумажные полотенца, туалетную бумагу или салфетки.

Микрозелень на гидрогеле
Гидрогель – вещество, поглощающее влагу, чтобы затем подпитывать ею растения. Его выпускают в виде порошка или гранул, которые при контакте с водой разбухают, значительно увеличиваясь в объеме. Гидрогель с водой напоминает прозрачное желе. Для выращивания микрозелени сухой гидрогель заливают водой на 8 часов для набухания. Полученную массу раскладывают в контейнеры, а семена просто рассыпают по его поверхности, не углубляя. Смачивать водой гидрогель уже не нужно, он содержит значительное количество влаги.

Для тех, кто не хочет возиться с контейнерами и самодельными ковриками, есть выход: приобрести проращиватель для семян и микрозелени или даже микроферму с картриджами для одновременного выращивания разных растений. Ассортимент таких устройств сейчас очень велик. ■

Фото: Getty Images/EyeEm; Dan Matthews; GettyImages (2); Ellis Parrinder; Getty Images/500px Plus


Русское издание Good Housekeeping
Домашний Очаг
Специальный выпуск 2021
Личный опыт
МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ!
Реальные квартиры и истории их создания
ИНТЕРЬЕР +РЕМОНТ
Яркие идеи и советы от дизайнеров, которые нас вдохновляют
ВСЁ В ПОРЯДКЕ: как организовать хранение в ванной, спальне, коридоре и на кухне
16+
2021
◆ Правила света ◆ Как перекрасить мебель ◆ Кровать мечты
◆ Экорешения ◆ Цвет года ◆ Гениальные вещи ◆ Ошибки ремонта

ИНТЕРЕСНЫЕ НОВИНКИ, ПОЛЕЗНЫЕ ПОКУПКИ ДЛЯ ДОМА, СЕМЬИ, КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ



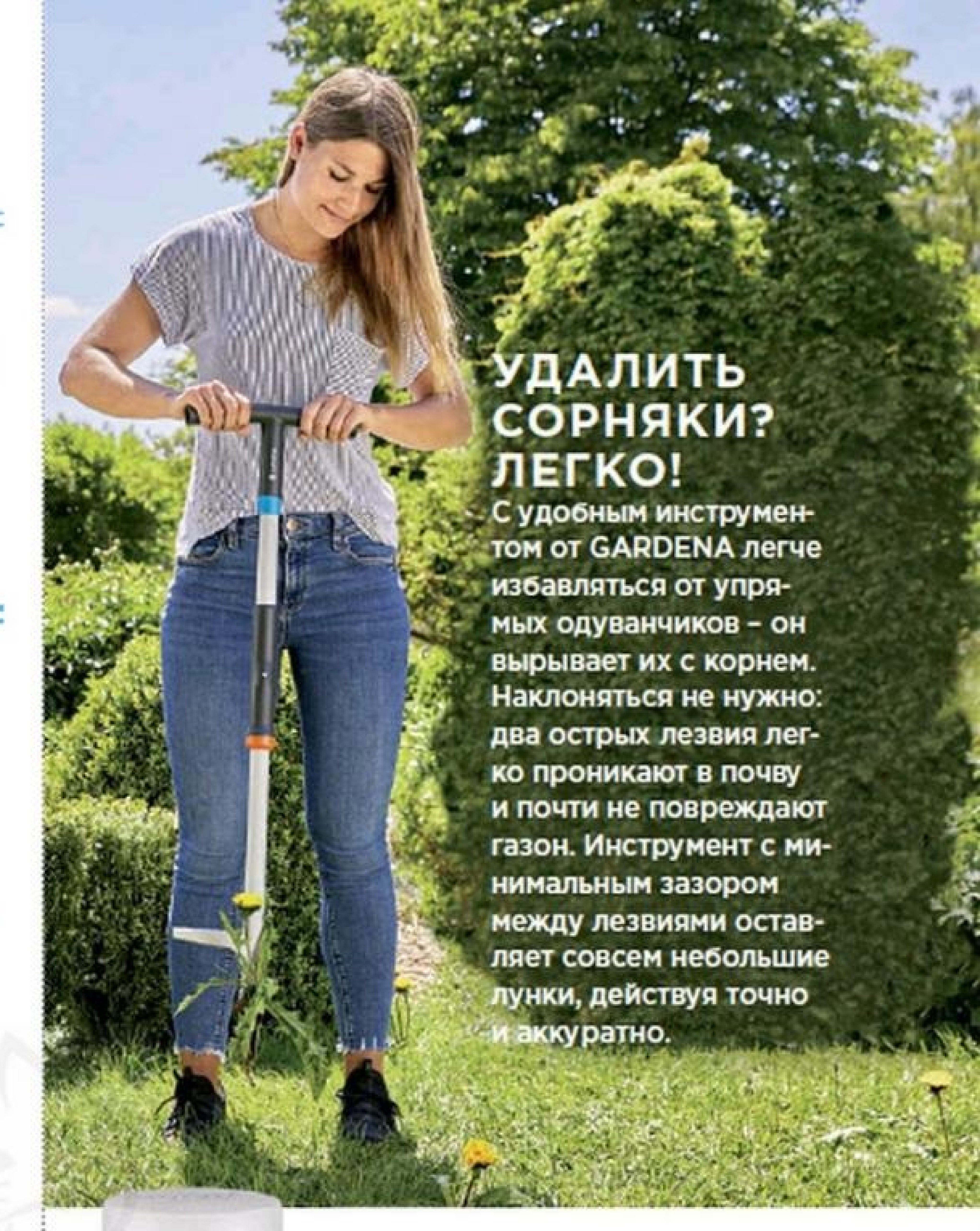
ДНЕМ И НОЧЬЮ

Новый смартфон бренда Vivo – флагманская модель X60 Pro – создан в сотрудничестве с ZEISS. Фотофлагман оборудован системой профессиональной стабилизации нового поколения и ультимативным ночным режимом, который позволит запечатлеть красоту ночных пейзажей. Кстати, Vivo X60 Pro объявлен официальным смартфоном чемпионата Европы по футболу Евро-2020.



ДАРЫ ПРИРОДЫ

Российский бренд 1753 cosmetics выпустил серию косметики на основе конопляного масла. В линейке – мягкий очищающий гель для умывания, увлажняющий тоник и крем-флюид для лица и шеи, молочко для тела, крем для рук. Прекрасная защита от сухости, покраснений и морщин!



УДАЛИТЬ СОРНЯКИ? ЛЕГКО!

С удобным инструментом от GARDENA легче избавляться от упрямых одуванчиков – он вырывает их с корнем. Наклоняться не нужно: два острых лезвия легко проникают в почву и почти не повреждают газон. Инструмент с минимальным зазором между лезвиями оставляет совсем небольшие лунки, действуя точно и аккуратно.



ЧИСТАЯ КОЖА

Крем-сыворотка Anti-Acne, Aravia, предназначена для проблемной кожи. Средство с салициловой кислотой и фитокомплексом на основе хлорофилла и календулы очищает поры, нормализует работу сальных желез, препятствует возникновению воспалений.



ПРЕОБРАЖЕНИЕ НА МИЛЛИОН

Так называется совместный проект Max Factor и сети Л'Этуаль. Обладательницей миллиона рублей может стать каждая, кто купит тональный крем Miracle Second Skin, Max Factor, и расскажет о нем в аккаунте Л'Этуаль.

Фото: архивы пресс-служб



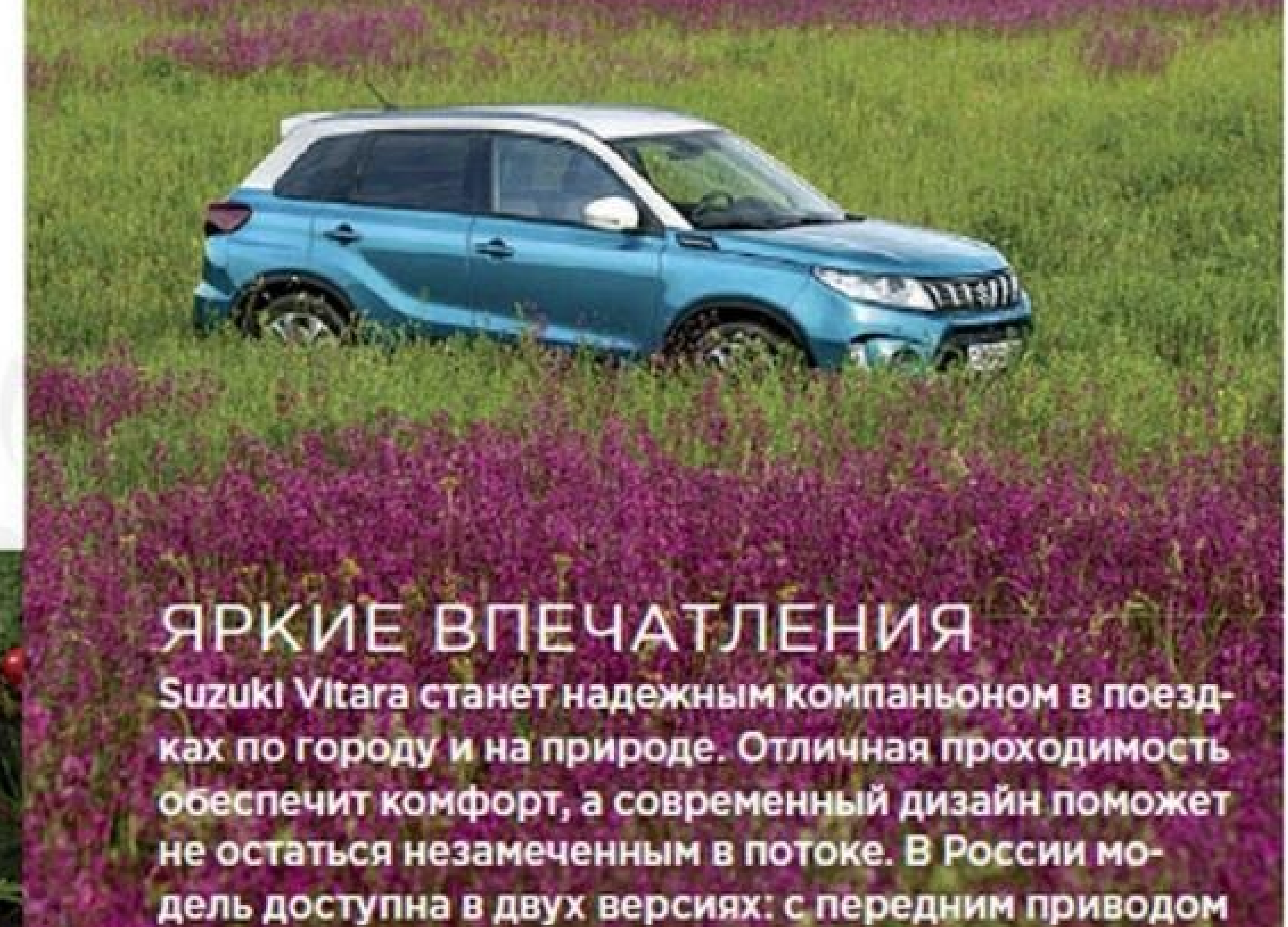
ПОПАЛИ В ТОН

Тональный крем Wonder Match, Eveline Cosmetics, сидит как «вторая кожа». Он совершенно незаметен на лице и при этом хорошо скрывает несовершенства. За счет гиалуроновой кислоты крем длительное время увлажняет кожу. Средство дарит красивый сатиновый финиш. А еще подходит веганам.



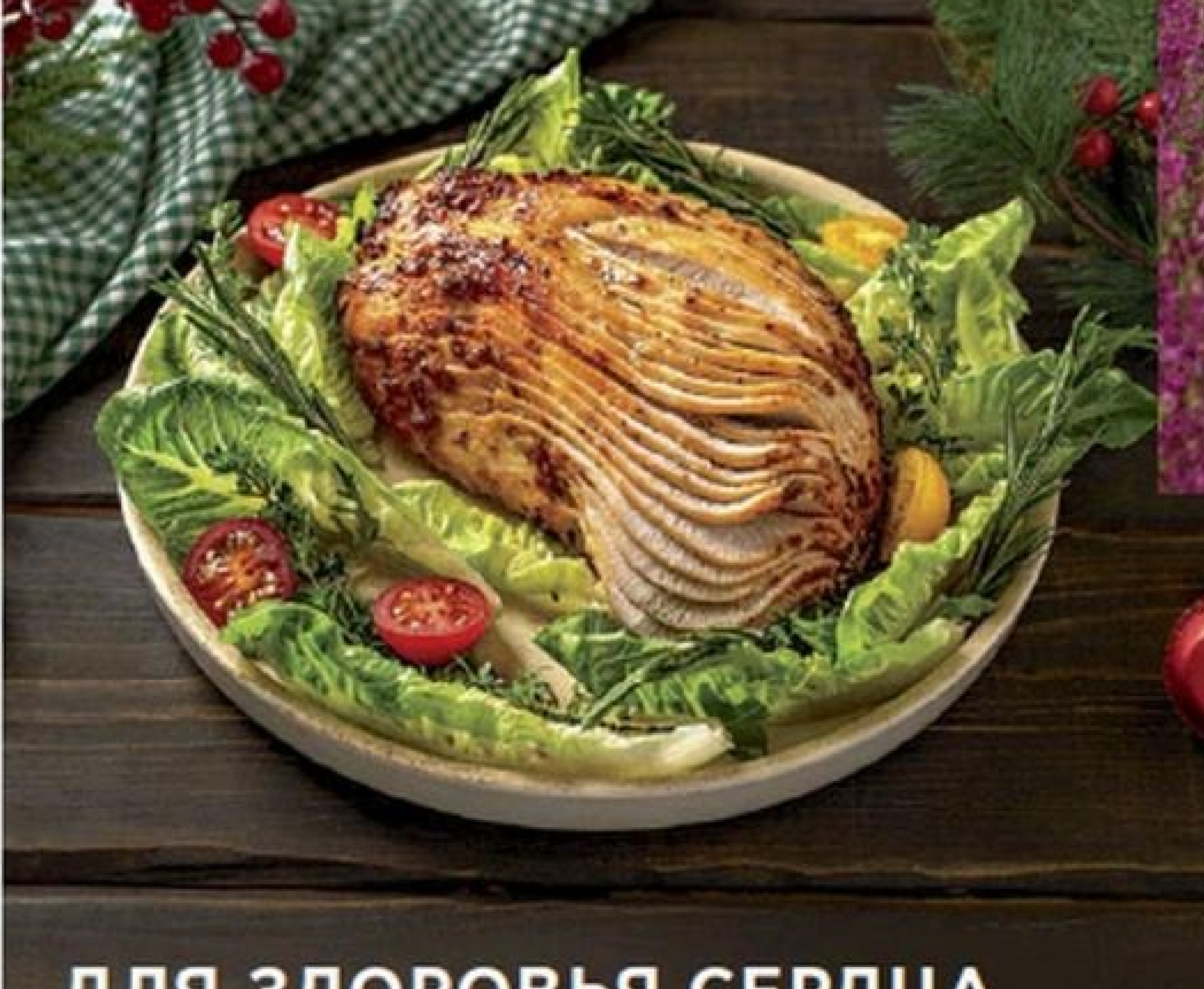
ЦВЕТ И УХОД

Гиалуроновая кислота бывает не только в составе средств ухода – она также содержится в красках для волос Gliss Kur. Она увлажняет волосы и ухаживает за ними во время окрашивания. Кстати, в линейке появились новые модные холодные оттенки!



ЯРКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Suzuki Vitara станет надежным компаньоном в поездках по городу и на природе. Отличная проходимость обеспечит комфорт, а современный дизайн поможет не остаться незамеченным в потоке. В России модель доступна в двух версиях: с передним приводом и полным приводом ALLGRIP SELECT.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Узнать, как поддерживать здоровье сердца, можно на сайте проекта «Если у вас есть сердце», созданном компанией «Сервье». Ключевая задача портала – просто и доступно рассказать о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. В новом разделе «Рецепты» можно найти блюда как на каждый день, так и для праздничного стола – с подробными описаниями и иллюстрациями.



ОДНИМ ДВИЖЕНИЕМ

Мицеллярная вода – важный этап очищения кожи. Крошечные сферы, называемые мицеллами, притягивают загрязнения как магнит – они моментально очищают от макияжа и пыли. Кроме качественного очищения мицеллярная вода Mary Kay дарит коже ощущение свежести и увлажняет ее. А еще она подходит для всех типов кожи и не требует смывания.



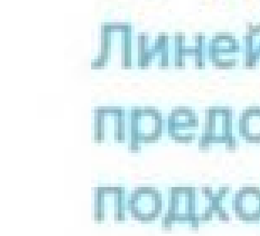
БЕРЕЖНАЯ ЗАБОТА

Новинки в гамме Bariederm Cica Daily, Uriage, – сыворотка и гель-крем для чувствительной кожи лица. Справиться с покраснениями и высыпаниями помогут пребиотик, центелла азиатская и гиалуроновая кислота в формуле средств. У продуктов нежная текстура и отсутствует отдушка.

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Влажные рационы для питомцев могут быть вкусными и полезными! 10 аппетитных формул «Мнямс» состоят из мясных ингредиентов и содержат много полезного. L-карнитин и DL-метионин обеспечат физическую активность, масло лосося и биотин сохранят красоту шерсти. Инулин и цикорий способствуют пищеварению.





С ПЕЛЕНОК

Линейку средств ухода Bambolino 0+ представил бренд Mixit. Продукты подходят для новорожденных: натуральные компоненты в составе молочка для тела, пенки, крема для лица и др. гипоаллергенны, не сушат и не раздражают кожу. Амбассадором коллекции стал младший сын основательницы Mixit Елены Назаровой.

ДВА В ОДНОМ

Солнцезащитный антивозрастной СС-крем Anthelios Age Correct, La Roche-Posay, SPF 50/PPD 19 защищает кожу от ультрафиолета и негативных факторов, вызывающих появление свободных радикалов. Крем дарит коже красивый оттенок загара.



ПРОГРАММА «ДЕТОКС»

Время от времени всем нам нужен детокс. Наряду со здоровым питанием наладить работу организма, вернуть бодрость поможет система активации метаболизма Detox Pro.Active, Siberian Supernatural Nutrition. Программа с 30 активными компонентами, среди которых экстракт плодов яблони, экстракт ясеня, ресвератрол, лактоферрин, дигидрокверцитин и др., очищает организм на клеточном уровне: нормализует кишечную флору, выводит продукты метаболизма, снижает уровень холестерина и сахара.

ДАННЫЙ МАТЕРИАЛ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕКЛАМОЙ, ОДНАКО ПОМНИТЕ, ЧТО ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ БАД НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВО-ПОКАЗАНИЯХ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Вам нравится? Найдите это здесь...

КРАСОТА

Клиника Remedy Lab: Никитский б-р, 15/16; +7 (499) 490-1516; +7 (495) 295-1516

Сеть клиник инновационной косметологии GEN87: ул. Хавская, 1, корп. 1; +7 (926) 234-2803; Осенний б-р, 12, корп. 10; +7 (903) 566-9752

Студия красоты Тимура Бегичева: Малая Сухаревская пл., 1, стр. 1 (вход с Мещанской ул.); +7 (495) 608-7920; +7 (925) 506-9243

Fresh Spa by Natura Siberica: Ломоносовский пр-т, 25, стр. 2; +7 (495) 989-0599

МОДА

adidas: adidas.ru

Alexander Bogdanov: alexanderbogdanov.com; ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16А, стр. 4; +7 (499) 964-5455

Armani Exchange: armaniexchange.com; ТРЦ Avenue Southwest, пр-т Вернадского, 86А; +7 (499) 700-0808 #4235

Boss: hugoboss.com

Casio: ул. Б. Новодмитровская, 36; +7 (915) 143-5071

Coccinelle: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского в-ла, 2; +7 (495) 225-7360

DIEGO M: «Смоленский пассаж», Смоленская пл., 3; +7 (495) 995-9638

Fendi: fendi.com; Столешников пер., 11; +7 (499) 678-1000

Finn Flare: finn-flare.ru; ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4; +7 (800) 700-9988

Free Age: freeage.shop; ул. Малая Ордынка, 39 стр. 1; +7 (905) 221-0936

Geox: geox.com; geox.ru; ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33, +7 (495) 995-9818

Gresso: gresso.ru

H&M: hm.com

H&M Homme: hm.com; ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4; Санкт-Петербург, Большой пр-кт П. С., 59

Infinity: @infinity_lingerie; сеть магазинов «Concept Club», ТРЦ «НОРА», пр. Андропова, 22; +7 (911) 032-2189

lady & gentleman CITY: lgcity.ru

Let's Go Dress: letsgodress.ru

Luisa Cerano: lgcity.ru; «Lady & Gentleman», ТРЦ «Европейский», пл. Киевского в-ла, 2; +7 (495) 228-0861

Marc Cain: mcbuy.ru; ТД «ГУМ», Красная пл., 3; +7 (495) 620-3290

Marella: ТД «ГУМ», Красная пл., 3; +7 (495) 620-3290

Marina Rinaldi: ТД «ГУМ», Красная пл., 3; +7 (495) 620-3052

Marks & Spencer: marksandspencer.ru; ТРЦ «Европейский», пл. Киевского в-ла, 2

Marni: tsum.ru; ТД «ЦУМ», ул. Петровка, 2; +7 (495) 933-7300

MGSM: tsum.ru; ТД «ЦУМ», ул. Петровка, 2; +7 (495) 933-7300

No One: noone.ru; ТРЦ «Европейский», пл. Киевского в-ла, 2; +7 (495) 229-2745

Oscar de la Renta: tsum.ru; ТД «ЦУМ», ул. Петровка, 2; +7 (495) 933-7300

Pennyblack: ТРЦ «Афимолл», Пресненская наб., 2; +7 (495) 660-6223

Persona by Marina Rinaldi: ТД «ГУМ», Красная пл., 3; +7 (495) 620-3415

Pinko: ТД «ГУМ», Красная пл., 3; +7 (495) 620-3046

Self-Portrait: tsum.ru; ТД «ЦУМ», ул. Петровка, 2; +7 (495) 933-7300

SOKOLOV: sokolov.ru; ТРЦ «Европейский», пл. Киевского в-ла, 2; +7 (800) 100-0750

Swarovski: swarovski.com

Tamaris: lamoda.ru; ТЦ «Мозаика», ул. 7-я Кожуховская, 9; +7 (499) 272-0210

Tous: tous.ru; ул. Никольская, 19-21/1; +7 (495) 628-4009

Uniqlo: ТРЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, 33; +7 (499) 551-5271

United Colors of Benetton: ru.benetton.com; ул. Красная Пресня, 48/2, стр. 1; +7 (495) 605-5842

Zimmerman: tsum.ru; ТД «ЦУМ», ул. Петровка, 2; +7 (495) 933-7300

Оранжерея Таврического сада: Санкт-Петербург, ул. Шпалерная, 43

«Ювелирочка»: ювелирочка.рф

ДОМ

H&M Home: hm.com

Zara Home: zarahome.com/ru; ТЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, 33; +7 (495) 980-8350

Дом текстиля Togas: togas.com; 8 (800) 555-3772; +7 (495)771-3771

IKEA: ikea.com/ru

Интернет-магазин «Евродом»: eurodom.ru; +7 (495) 374-6443

Интернет-магазин одежды и мебели La Redoute: шоу-рум: ул. Кузнецкий Мост, 19, стр. 1; 8 (800) 555-7535



ИЮНЬ

ИЮНЬ 2021 года – прекрасный месяц для общения, романтических игр, налаживания взаимоотношений. Постоянные поездки, которые сейчас возможны, имеют шансы помешать планам с налаживанием связей. Но всё же время для этого найдется, считает астролог Вера Хубелашвили.

ОВЕН
21.03–20.04

Лучшее время для того, чтобы выяснить отношения с недоброжелателями. Возможно, даже получится подружиться. Но более вероятно, что вам удастся договориться о перемирии, что тоже не худший вариант.

ТЕЛЕЦ
21.04–20.05

Полезно выложиться на полную катушку в тех делах, которыми вы заняты. Предпочтение отдавайте тому, что вашей душе наиболее приятно. В таких делах вы добьетесь успеха быстро.

БЛИЗНЕЦЫ
21.05–21.06

Следует воздержаться от серьезных перемен. Продолжение дел по накатанной – лучший из вариантов. Возможны начинания, но ни в коем случае не трансформации того, чем вы занимались.

РАК
22.06–22.07

Вас ждет мистическое время, полное удивительных совпадений. Интуиция усиливается, но полагаться на нее в любых обстоятельствах всё же не стоит.

ЛЕВ
23.07–23.08

Возможно значительное улучшение финансового положения. Ваши траты не будут столь ощутимы, какими могли бы стать в любое другое время. В целом вас ожидает много личных побед.

ДЕВА
24.08–23.09

Вы можете в этот период узнать много нового не только о близких друзьях, но и о ближайших родственниках. Многое из этой информации вас весьма удивит.

ВЕСЫ
24.09–21.10

Не следует сейчас не только вступать в споры, но и давать оценки чужим поступкам. Ранимость окружающих – камень преткновения, который может создать немало неприятных ситуаций.

СКОРПИОН
22.10–22.11

Принимая решение, вы рискуете проигнорировать мнение другого человека, который затаит обиду. Поэтому будьте внимательны к своем поступкам и считайтесь с мнением тех, кто для вас важен.

СТРЕЛЕЦ
23.11–21.12

Полезно возвратиться какому-то старому делу. К какому – подскажут обстоятельства. С новыми знаниями и ресурсами вы без труда справитесь с тем, что раньше казалось сложным.

КОЗЕРОГ
22.12–20.01

Наступает время очень личных переживаний. Не спешите отмахиваться от них. Для вас сейчас крайне полезно переосмыслить свои ценности и прийти к важным для себя выводам.

ВОДОЛЕЙ
21.01–20.02

Накопится много дел, требующих решения. Но справиться с ними, идя напролом, не получится. Находите время отдыхать и переключаться. Это важный секрет успеха.

РЫБЫ
21.02–20.03

Пребывание на природе очень важно в этом месяце. Оно заряжает вас силами, нужными для того, чтобы справляться с любыми задачами, которые вы перед собой решите поставить в ближайшее время. ■

Фото: Getty Images